

健康ガイド

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。

《問合せ先》健康推進課

☎ 0296-75-3159 (直通)

☎ 58-5111・75-3111 (代表)

10月分



乳幼児健診・育児相談

■5歳児健康相談

対象／H25年9月24日生～10月23日生

日程／10月31日(水)

受付時間／13時～13時15分

会場／岩瀬福祉センター

持参／母子健康手帳、送付した問診票

■1歳6か月児健診

対象／H29年2月～3月生

日程／10月30日(火)

受付時間／13時～13時15分

会場／岩瀬福祉センター

持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

真壁地区の方

■1歳6か月児健診

対象／H29年1月～3月生

日程／10月25日(木)

受付時間／13時～13時15分

会場／真壁保健センター

持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

■3歳児健診

対象／H27年7月～9月生

日程／10月4日(木)

受付時間／13時～13時15分

会場／真壁保健センター

持参／母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)

母子の健康づくり

■マタニティクラス(Aコース)(要予約)

対象／妊婦およびその家族

日程／10月27日(土)

開催時間／9時15分～12時

会場／岩瀬福祉センター

内容／妊娠中の栄養、赤ちゃんの沐浴(実習)、パパの妊娠体験
持参／母子健康手帳、筆記用具

健康相談

■総合健康相談(要予約)

保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。

■日程／会場

【10月4日(木)】／真壁保健センター

【10月30日(火)】／健康推進課(相談)、岩瀬福祉センター(計測)

受付時間／10時～11時30分

■こころの健康相談(要予約)

「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」などの、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

日程／10月18日(木)

開催時間／14時～15時30分

会場／岩瀬福祉センター

内容／精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

成人健康診査

過去の受診歴に応じて通知を送付しています。お手元に通知の届かない方、新たに健診を希望される方は、健康推

進課まで申し込みください。

■ミニドック

対象／40歳以上の方

日程／10月1日(月)～2日(火)

受付時間／7時～10時

会場／真壁福祉センター

内容／特定健診、後期高齢者健診、結核・肺がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診

※検査項目により対象年齢が変わります。

■住民健診(真壁地区)

対象／20歳以上の方

日程／10月17日(水)～19日(金)、22日(月)～23日(火)

受付時間／9時30分～11時、13時30分～14時30分

会場／真壁福祉センター

内容／特定健診、後期高齢者健診、ユース健診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、前立腺がん検診

■大腸がん検診(検体回収)

対象／40歳以上で、ミニドック・住民健診を受診せず、大腸がん検診のみをご希望の方
日程／10月9日(火)、25

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正
(自由診療 1歯20万円～) (自由診療 9万円～)
歯科用CTあり(撮影料19,800円～)

やなぎだ歯科
YANAGIDA DENTAL CLINIC

■診療時間／午前9:00～12:30
午後2:30～7:00
■休日／土曜午後・日曜・祝日
歯科医師 柳田佳代子 柳田充康

桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前
http://www.yanagida-dc.com ☎0296-76-3700

ISO・Pマーク認証取得まで
コンサルタントがお手伝いします。

あなたのそばで、
誠実に、忠実に。

株式会社 **デジタル印刷**
TEL 0296-54-2626 (代)
FAX 0296-54-2724
www.digital-54-2626.com

日(木)、30日(火)
 ・受付時間／9時30分～10時30分

・会場／真壁福祉センター
 ■骨粗しょう症検診

・対象／平成30年度に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方
 ・日程／10月10日(水)～12日(金)

・受付時間／9時30分～11時30分、13時30分～14時30分

・会場
 【真壁福祉センター】10日(水)
 【岩瀬福祉センター】11日(木)～12日(金)

・自己負担金／500円
 ※対象となる方には、個別通知を送付します。

休日応急診察医療機関

診療時間／9時～12時、13時～16時
 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

10月7日(日)

・医療機関名／大和クリニック

・住所／大國玉2513-12

・連絡先／☎0296-587788

10月8日(月)

・医療機関名／なかはら整形外科
 外科医院

・住所／真壁町飯塚496-1

1
 ・連絡先／☎0296-239955

10月14日(日)

・医療機関名／仁保内科医院

・住所／真壁町真壁425

・連絡先／☎0296-238088

10月21日(日)

・医療機関名／上の原病院

・住所／上野原地新田159-12

・連絡先／☎0296-753130 (休日専用)

10月28日(日)

・医療機関名／内科宮本医院

・住所／真壁町古城229-1

・連絡先／☎0296-550101

※当番医は、変更になる場合がありますので、休日の場合は各庁舎の日直、または市ホームページにて確認のうえ受診してください。

スマートフォンで老眼？

スマートフォンが、子どもから大人までより身近なものになっていくなかで、過度な利用は眼にも大きな負担がかかります。



注意したいスマホ老眼

20代～30代のスマートフォンを多く利用する層に「手元の文字が見えづらい」「近くのものにピントが合わず視界がぼやける」といった老眼の症状がみられる「スマホ老眼」が増えていきます。

スマホ老眼は、加齢による老眼と同様、眼のピント調節がスムーズにできないことにより起こります。ただし、加齢による老眼と異なり、若い世代にみられるスマホ老眼の場合、症状は一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴のひとつです。

私たちの眼は、本来遠くが

見やすく、近くを見ると疲れやすい構造です。特にスマートフォンでの操作では、パソコンの操作時よりもさらに近い距離で、小さな画面をつい凝視してしまいがちです。そのため、眼に大きな負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。

眼を酷使しないために

- ・スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下や肩こりや頭痛などの症状がでることもあります。
- ・1時間使用したら、10分～15分休憩をとり、遠くを眺めましょう。
- ・スマートフォンとの距離をとりましょう。目安は40cmです。
- ・眼の疲れを感じたら、眼の周りを温め、血行を良くし、筋肉の緊張をとりましょう。
- ・意識的に瞬きをし、眼の乾燥を防ぎましょう。
- ・目薬を活用しましょう。

介護のご相談は
 居宅介護支援事業所
さくらがわ
 ☎0296-20-6071

入所・短期入所・通所リハビリテーション
 介護老人保健施設
さくらがわ
 ☎0296-20-6071
 URL: http://www.douaikai.or.jp

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科
延島クリニック
 ☎0296-58-5058

正社員・パート大募集!! 正・准看護師 介護職 夜勤スタッフ 見学随時OKです!
 医療法人 介護老人保健施設さくらがわ 〒309-1233 お気軽にお電話下さい ☎0296-20-6071 担当:手面