

健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

7月分



乳幼児健診・育児相談

- 4〜6か月児育児相談
 - ・対象／H31年2月〜3月生
 - ・日程／7月19日(金)
 - ・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
- 1歳児健康診査
 - ・対象／H30年7月生
 - ・日程／7月10日(水)
 - ・受付時間／9時45分〜10時
 - ・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
- 5歳児健康相談
 - ・対象／H26年7月23日〜8月18日生

3歳児健康診査

- 3歳児健康診査
 - ・対象／H28年4月〜5月生
 - ・日程／7月3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、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)
- 岩瀬・大和地区の方
 - 2歳児歯科健康診査
 - ・対象／H29年4月〜5月生
 - ・日程／7月2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か月児健康診査
 - ・対象／H29年10月〜12月生
 - ・日程／7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

健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - ・保健師や管理栄養士が、健康上の不安や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
 - 【7月9日(火)、23日(火)】健康推進課
 - 【7月18日(木)】真壁保健センター
 - ・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」など、こころの健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からのご相談も受け付けています。
 - ・日程／7月8日(月)
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・受付時間／13時〜15時
 - ・内容／精神保健福祉士が担当

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。通知の届かない方は、健康推進課まで申し込みください。
- 住民健診【岩瀬地区】
 - ・対象／20歳以上の方
 - ・日程／7月16日(火)〜19日(金)、22日(月)〜24日(水)
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・受付時間／9時30分〜11時13時30分〜14時30分
 - ・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
 - ※検査項目により対象年齢が異なります。
 - ミニドック
 - ・対象／40歳以上の方
 - ・日程／7月11日(木)〜13日(土)
 - ・会場／大和ふれあいセンター「シトラス」
 - ・受付時間／7時〜10時
 - ・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、肝炎ウイルス

- 7月7日(日)
 - 休日心臓急診医療機関
 - ・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
 - 医療機関／根本病院
- 検査、大腸がん検診、前立腺がん検診
 - ※検査項目により対象年齢が異なります。
 - 大腸がん検診(検体回収)
 - ・対象／40歳以上で、住民健診やミニドックを受診せず、大腸がん検診のみをご希望の方
 - ・日程／7月22日(月)、24日(水)、30日(火)
 - ・会場／健康推進課
 - ・受付時間／9時30分〜10時30分
 - 骨粗しょう症検診
 - ・対象／今年度14歳〜45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる女性
 - ・日程／6月3日(月)〜12月27日(金)
 - 実施機関／さくらがわ地域医療センター
 - ・予約受付／12月20日(金)までに直接医療機関に申し込みください。
 - ・自己負担金／500円

- 住所／真壁町真壁202
- 連絡先／☎0296-550027
- 7月14日(日)
 - 医療機関／延島クリニック
 - ・住所／東飯田658
 - 連絡先／☎0296-585058
- 7月15日(月)
 - 医療機関／大和クリニック
 - ・住所／大和玉2513
 - 連絡先／☎0296-587788
- 7月21日(日)
 - 医療機関／なかはら整形外科
 - ・住所／真壁町飯塚496
 - 連絡先／☎0296-239955
- 7月28日(日)
 - 医療機関／仁保内科
 - ・住所／真壁町真壁425
 - 連絡先／☎0296-238088

オーラル口腔ケア de オール全身ケア

日本で35歳以上の人の約8割がかかっているとされている歯周病。特に40歳代以降では、歯を失う最も大きな原因になっています。

また、「食べる」「話す」「唾液を出す」などの口腔機能を低下させるだけでなく、糖尿病や動脈硬化を進行させるほか、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産など、全身のあらゆる疾患の引き金になっています。

【今日から始めるお口のケア】

毎日のお手入れでセルフケア

一番に心がけたいのはブラークコントロール(歯垢の除去)です。寝ている間は唾液の分泌が減り、歯周病菌が繁殖しやすくなるため、寝る前のお手入れは念入り!

よく噛んで唾液を出しましょう。

唾液が十分に分泌されるのは、噛み始めて30秒(30回)後が目安です。

免疫力を高める

歯周病は感染症なので、日常生活を見直して、免疫力を高めるための生活習慣を身に付けましょう。

- ・生活リズムを整える
- ・栄養バランスのよい食事
- ・適度な運動
- ・質の良い睡眠
- ・ストレスをためない
- ・禁煙

定期的な歯科健診

歯・お口の健康を維持するために、定期的な健診や正しいブラッシング指導を受けましょう。

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 茨城県桜川市東飯田659 お気軽にお電話下さい ☎0296-20-6071 担当:手面

社会福祉法人 **上の原学園**

- 福祉サポートセンター 樹々
- 相談支援事業所 大地
- グループホームオリーブ・ゆず
筑西市三郷上原980番地1 ☎0296-49-6381
- 障がい者支援施設 上の原学園成人寮
- 障がい児入所施設 上の原学園
- グループホームさくら・こぶし
桜川市上野原新田159番地1 ☎0296-75-2509
- 特別養護老人ホーム 上の原
桜川市上野原新田154番地4 ☎0296-71-6888