

# 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)

## 9月分



### 乳幼児健診・育児相談

- 4〜6か月児育児相談
  - 対象／H31年4月〜R1年5月生
  - 日程／9月13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歳児健診
  - 対象／H30年9月生
  - 日程／9月11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9月17日生〜

### 3歳児健診

- 対象／H28年6月〜7月生
- 日程／9月4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)

### 母子の健康づくり

- マタニティクラス(Bコース)(要予約)
  - 対象／妊婦、およびその家族
  - 日程／9月17日(火)
  - 開催時間／13時〜15時

- 10月9日生
  - 日程／9月10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

### 健康相談

- 総合健康相談(要予約)
  - 保健師や管理栄養士が、ご相談に応じます。
  - 日程／会場
    - 【9月4日(水)、18日(水)】健康推進課
    - 【9月13日(金)】真壁保健センター
  - 受付時間／10時〜11時30分
  - ところの健康相談(要予約)
    - と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・職場の方からの相談も受け付けています。
    - 日程／9月12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。

### 休日応急診療医療機関

- 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
- 9月1日(日)
  - 医療機関名／鏑木クリニック
  - 住所／加茂部4-1
  - 連絡先／☎0296-76-3131
- 9月8日(日)
  - 医療機関名／根本病院
  - 住所／真壁町真壁202
  - 連絡先／☎0296-55-0027
- 9月15日(日)
  - 医療機関名／延島クリニック
  - 住所／東飯田658


- 連絡先／☎0296-58-5058
- 9月16日(月)
  - 医療機関名／大和クリニック
  - 住所／大國玉2513-12
  - 連絡先／☎0296-58-7788
- 9月22日(日)
  - 医療機関名／なかはら整形外科医院
  - 住所／真壁町飯塚496-1
  - 連絡先／☎0296-23-9955
- 9月23日(月)
  - 医療機関名／仁保内科医院
  - 住所／真壁町真壁425
  - 連絡先／☎0296-23-8088
- 9月29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／☎0296-75-3130 (休日専用)

### 骨粗しょう症検診を受けよう!

骨粗しょう症とは、骨量が減ったり、骨の質が低下して、骨がもろくなっている状態のことをいいます。偏った食生活や身体活動不足、病気、薬などの影響からカルシウムが十分にとれないことが原因で起こり、ちよつとしたことで骨折しやすくなり、そのまま寝たきりなどへと移行することもあります。

自覚症状が現れにくい骨粗しょう症の早期発見には、定期的に検診を受けることが欠かせません。

市では、40歳〜70歳の節目の年齢の女性の方を対象に、骨粗しょう症検診を実施しています。対象の方には、受診券(はがき)をお送りしていますので、この機会に検診を受けて、骨粗しょう症を早期発見・予防しましょう。



## 県公式スマートフォンアプリ『元気アップ! いばらき』を活用しよう

茨城県では、第3次健康いばらき21プランに基づき、県民の健康寿命日本一の達成を目指しています。その一環として、県民の健康づくり活動を推進し、働く世代のメタボリックシンドロームの改善や生活習慣病を予防するため

に、スマートフォンアプリ『元気アップ! いばらき』の運用を開始しました。

このアプリでは、健康づくり活動に応じたポイント「いばらきヘルスケアポイント」が付与され、ポイントを貯めた方は、各種景品やサービスなどと交換できます。

貯めたポイントに応じて、景品のランクが上がりますので、積極的に健康づくり活動に取り組みましょう。

●ポイント付メニュー(ポイントを付与する健康づくり活動)

運動	ウォーキング	3,000歩で3P、以降1,000歩毎に3P。(上限12,000歩/日)
	ランニング	10分で6P。以降、10分毎に6P。(上限50分=30P/日)
	サイクリング	10分で6P。以降、10分毎に6P。(上限50分=30P/日)
	シルバー/ハビリ体操	体操教室に参加で10P(月2回=年24回まで)
	健康づくり応援企業*	協賛フィットネスジム・ゴルフ場などの利用で、1わら付与。
健康	健康イベント	アプリで紹介する健康教室などへの参加で30P
	健診・がん検診	各種健診の受診で300P。がん検診の受診で50P
	特定保健指導	特定保健指導の初回と終了の指導への参加でそれぞれ150P
	体組成(体重、血圧)	毎日の体重・血圧の記録でそれぞれ1P
	禁煙	喫煙本数の記録で1P
食生活	ヘルシーメニュー弁当*	協賛飲食店でのヘルシーメニュー弁当の飲食で1わら付与
	野菜の摂取、通塩	野菜摂取・通塩の質問への回答で、それぞれ2P
コミュニケーション	交流	一日内の交流相手をお互に、だれかと話したら1P
	イベント(社会参加)	イベント(地域の行事など)への参加で、20P

### ダウンロード方法

・アプリストアから検索してダウンロード、または左記のQRコードを読み込む。



【アプリに関する問合先】  
元気アップ! 運営事務局  
局 ☎0570-0077-122

## 古橋伸夫税理士事務所

TKC

~お客様に豊かさと繁栄を~

桜川市真壁町桜井765-2  
TEL 0296-54-1540  
Homepage <http://www.furuhashikaikei.com>

## 県西糖尿病内分泌内科クリニック

月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○

8:30-12:00 (13:30迄)  
午後 2:30-6:00  
平日18:00まで、土曜日13:30まで診療

糖尿病専門医  
内分泌代謝科専門医  
TEL 0296-48-9609  
筑西警察署斜め向かい 筑西市成田678  
予約優先のため、電話にて予約をお願い致します。

## 8月のセルフデー

お一人様5,340円 同リ放題(昼食なし)

8/7(水)	盛夏杯	セルフ	9,300円
8/28(水)	料理長杯	セルフ	9,300円
9/10(火)	新秋杯	セルフ	9,300円
9/26(木)	お月見杯	セルフ	9,300円

2(金)・5(月)・9(金)・16(金)・19(月)・20(火)・21(水)・22(木)・26(月)・30(金)

### 下館ゴルフ倶楽部

筑西市 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(20)1111  
担当 野手・中島

## 8月3日(土) 筑波チャレンジカップ

8月18日(日) 月例オープン大会  
8月31日(土) ベアマッチ大会

●サービスデーポイント2倍  
15日(木)・23日(金)・28日(水)

### 下館パークゴルフ場

筑西市 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189  
担当 福澤・鈴木・鴻田

## 高い処遇で、求人30倍! 歯科衛生士

体験入学

学校見学・受験相談は、ご希望に合わせて実施します。

8/8(木) 8/22(木) 9/14(土)

### つくば歯科衛生専門学校

筑西市 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(23)1220  
担当 川村