

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)

10月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - 対象／H26年10月10日～11月10日生
 - 日程／10月8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
- 1歳児健康相談
 - 対象／H30年10月生
 - 日程／10月9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

- ・対象／H30年2月～3月生
- ・日程／10月29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

- 3歳児健診
 - 対象／H28年7月～9月生
 - 日程／10月16日(水)
 - 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)
- 1歳6か月児健診
 - 対象／H30年1月～3月生
 - 日程／10月17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

母子の健康づくり

子育てに不安や悩み困っていることはありませんか? 「近くに相談できる人がいない」「誰かに話を聞いてほしい」など、どんな些細な事でも一人で悩まずに気軽に相談してください。

毎月1回の開催で、相談には精神福祉士が対応します。詳しくは、健康推進課まで問い合わせください。

日時／10月8日(火)
①10時～②11時

会場／岩瀬福祉センター
申込先／健康推進課
■ 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26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8日(火)、30日(水)

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、健康推進課までお申し込みください。

■ 大腸がん検診(検体回収)
対象／40歳以上で、ミニドックや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7日(月)、31日(木)
受付時間／9時30分～10時

- ・会場／真壁福祉センター
- ・住民健診(真壁地区)
 - 対象／20歳以上の方
 - 日程／10月23日(水)～25日(金)、28日(月)、29日(火)
 - 会場／真壁福祉センター
 - 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。
 - ※風しんの無料クーポンをお持ちの方は、風しん抗体検査も可能です。
- 10月6日(日)
 - 医療機関名／内科宮本医院
 - 住所／真壁町古城229
 - 連絡先／☎0296-5510101
- 10月13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14日(月)
 - 医療機関名／田崎内科医院
 - 住所／真壁町田268-6
 - 連絡先／☎0296-552511
- 10月20日(日)
 - 医療機関名／阿部田医院
 - 住所／真壁町亀熊123
 - 連絡先／☎0296-550305
- 10月22日(火)
 - 医療機関名／鍋木クリニック
 - 住所／加茂部4-1
 - 連絡先／☎0296-763131
- 10月27日(日)
 - 医療機関名／根本医院
 - 住所／真壁町真壁202
 - 連絡先／☎0296-5510027

スマホにまつわる子どもと育児のはなし

○メリット

- ・大人が教えるのを忘れがちなことを学べる
- ※例えば、「知らない人についていってっちゃダメ」「赤信号のときは止まれ」など常識過ぎて教えないことを教えてくれる知育アプリも最近はたくさんあります。

×デメリット

- ・長時間のスマホ使用に伴う視力低下やスマホによる愛着障害が考えられます。
- ※そのほか、「抱っこを好まなくなる」「教えていないフレーズを口に出す」「じつとしていられない」「会話が一方向的になる」「視線が合いにくい」「攻撃的になる」などがあります。

△注意

子どもは授乳中にお母さんの顔を非常によく見ています。

① 子どものスマホ使用がもたらすメリットとデメリット

・お母さんが授乳しながらスマホばかりいじっていると、子どももそれが当たり前と違ってスマホに依存するようになり、表情が乏しく、人の言うことを聞かなくなる傾向があります。

② スマホを育児に有効活用するためのコツ

子どものスマホ依存を防ぐため、子どもの前でスマホをいじりすぎないようにしましょう。子は、親の背を見て育ちます。そして「時間を区切って」「親子でルールを決めて」「スマホを使用するよう約束すれば、ルールを守る教育にもなります。

「今、この瞬間」に我が子と十分にスキンシップを取ってあげてください。「子ども1か月は、大人の1年」とも言われるほど貴重です。子どもが、幼少期に豊かな心を育てられるようコミュニケーションの時間を減らさない努力をしてみませんか。

歯科 小児歯科

やなぎだ歯科
YANAGIDA DENTAL CLINIC

■ 診療時間 / 月～金 午前9:00～12:00
午後2:30～7:00
土 午前9:00～12:00
午後2:30～6:00
■ 休診日 / 日曜・祝日

桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前
<http://www.yanagida-dc.com>

インプラント 床矯正
(自由診療1歯20万円～) (自由診療10万円～)

歯科用CTあり
(撮影料20,300円～)

歯科医師 柳田佳子 柳田充康

TEL 0296-76-3700

TKC **古橋伸夫税理士事務所**

～お客さまに豊かさと繁栄を～

桜川市真壁町桜井765-2

TEL 0296-54-1540

Homepage <http://www.furuhashikaikai.com>

作業スキルや社会人基礎力を鍛え、将来へ一直線!

職場見学体験

福祉施設様
大手自動車メーカー様
大手玩具メーカー様
病院での職場体験

作業トレーニング

ボールペン組立
仕分け作業
生活訓練
など

社会人マナー

挨拶トレーニング
身だしなみ
報告・連絡・相談
など

PCスキル

タイピング練習
資料作成
ワード・エクセル練習
など

社会性

SSTトレーニング
ディスカッション
人の気持ちを考える練習など

なりたい私になるために、今から始めよう。



TEL: 0296-71-5600
〒309-1223 茨城県桜川市鍛田 441