

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。
《問合せ先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111-75-3111(代表)

4月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - ・対象／H24年4月生
 - ・日程／4月26日(水)
 - ・会場／岩瀬福祉センター1
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・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／H28年4月生
 - ・日程／4月17日(月)
 - ・会場／岩瀬福祉センター1
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・持参／母子健康手帳、送付した問診票

- ・日程／4月11日(火)
- ・会場／岩瀬福祉センター1
- ・受付時間／13時～13時20分
- ・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／H26年1月～3月生
 - ・日程／4月19日(水)
 - ・会場／真壁保健センター1
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・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／H27年7月～9月生
 - ・日程／4月20日(木)
 - ・会場／真壁保健センター1
 - ・受付時間／13時～13時20分
 - ・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。

- 4月2日(日)
 - ・日程／4月2日(日)
 - ・受付時間／10時～11時30分
 - ・会場／健康推進課(岩瀬庁舎)、真壁保健センター

- 4月2日(日)
 - ・日程／4月2日(日)
 - ・受付時間／14時～15時30分
 - ・会場／岩瀬福祉センター1
 - ・内容／精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

- 4月9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)

- 4月16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／☎0296-55-0101

- 4月23日(日)
 - ・医療機関名／平島医院
 - ・住所／岩瀬198
 - ・連絡先／☎0296-75-2510

- 4月29日(土)
 - ・医療機関名／田崎内科医院
 - ・住所／真壁町田268-6
 - ・連絡先／☎0296-55-2511

- 4月30日(日)
 - ・医療機関名／山王病院
 - ・住所／岩瀬42
 - ・連絡先／☎0296-75-0600

かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう

かかりつけ医

日常的な診療や健康管理をしてくれる地域の身近なお医者さんのことです。健康の相談やちょっとした症状が気になるときも気軽に相談できます。

かかりつけ歯科医

普段から相談できる「かかりつけ歯科医」をもつことで、口の中のトラブルに早めに対応できます。口の中の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

かかりつけ薬局

いつも利用する「かかりつけ薬局」を持つことで、新しく処方されたお薬と他のお薬との飲み合わせや、効き目が良く似たお薬の重複の確認なども可能になり、お薬による治療が、より有効で安全なものとなります。



③ 症状や状態によって病院を紹介してきましょう。

身近な薬局を上手に利用して、安心して健康な生活をおくりましょう

いっしょにがんばろう地域の健康

桜川市では、市長から委嘱を受けた127人の健康推進員が、地域の健康づくり支援のために活動しています。平成28年度は『幸せは健康から! みんなで健診を受けましょう』をテーマに、市民一人ひとりが、自ら健康づくりに取り組めるよう、地域のリーダーとして活動。地域の方々に、健診の大切さを伝えて受診を勧めたり、生活習慣病予防や健康に関するさまざまな健康講座などの受講を勧めたりしています。

11月に行ったひたちなか市保健推進員との交流会では、同市の地域に根づいた活動を学び、健康推進員としての意識を高める機会となりました。また、12月には、『住民が参加する地域医療づくり』をテーマに筑西市医療監督井英治先生に講演をしていただき、減塩の大切さやかかりつけ医を持つ重要性を再認識しました。



生活習慣病予防推進のため、ボール運動を学ぶ健康推進員の皆さん

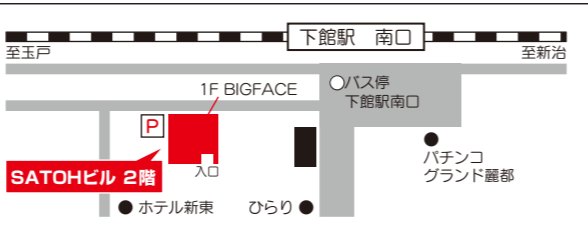
さらに2月には、生活習慣病予防のため、『正しいウォーキングで日常生活の運動量を増やそう』をテーマに、日常生活に取り入れられる運動を学びました。

無料法律相談会開催のお知らせ

日時：3月26日(日) 9:00～17:00

場所：弁護士法人 萩原総合法律事務所

予約制となります。事情によりお断りする可能性もございます。初回相談の方を優先させていただきます。



弁護士法人 萩原総合法律事務所

〒300-0296 茨城県下館市乙828番3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩1分)

☎0296-48-8875

萩原 慎二、平久 真、野田 幹子、小林 賢太郎

(月～金 9:00～12:00、13:00～17:30)

とびた歯科クリニック

ナオ シロ イ ハ

☎70-4618

パワーマート岩瀬店前

時間	日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～12:30 (受付は12:00まで)	○	○	○	休	○	○	9:00 12:30	休
14:30～19:00 (受付は18:30まで)	○	○	○	休	○	○	休	休

※祝日のある週は、水曜診察致します。

とびた歯科クリニック 検索

国際的に認められた“高品質”な教育を提供

ECCジュニア・BSつつみのうえ教室

2017年度新入生募集中

無料体験レッスン受付中!

2歳児～大人まで

住所：桜川市堤上407 講師：深谷尚子 ☎0120-047-321