

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)

6月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - 対象/H24年6月生
 - 日程/6月30日(金)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 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
- 岩瀬・大和地区の方
 - 4~7か月児育児相談
 - 対象/H28年12月、H29年1月生
 - 日程/6月1日(木)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 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歳児健診
 - 対象/H28年6月生
 - 日程/6月26日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 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

真壁地区の方

- 1歳6か月児健診
 - 対象/H27年10月・11月生
 - 日程/6月6日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 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
- 1歳児健診
 - 対象/H28年4月~6月生
 - 日程/6月29日(木)
 - 会場/真壁保健センター
 - 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

ママの健康news

- 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/6月27日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 開催時間/13時~15時
 - 内容/助産師の講和、マタニティヨガ

- 持参/母子健康手帳、筆記用具、運動ができる服装
- 離乳食相談(定員20名)
 - 対象/生後4~6か月児とその保護者
 - 日程/6月2日(金)
 - 会場/真壁保健センター
 - 開催時間/9時45分~11時30分
 - 持参/母子健康手帳、筆記用具、送付した問診票

- 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
 - 【6月26日(月)】健康推進課(岩瀬庁舎)、岩瀬福祉センター(計測)
 - 【6月29日(木)】真壁保健センター
 - 受付時間/10時~11時30分
 - このころの健康相談(要予約)
 - 「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、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。
- 成人健康診査
 - 日程/6月15日(木)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/14時~15時30分
 - 内容/精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

健康相談

成人健康診査

各健診とも過去3年間に、1回でも受診された方に通知を送付します。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。

住民健診

- 対象/20歳以上の方
- 会場/大和ふれあいセンター「シトラス」
- 日程・受付時間/〔大和地区〕6月7日(水)~8日(木)・9時30分~11時・13時30分~14時30分〔全地区〕6月11日(日)・9時30分~11時
- 内容/特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、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/6月15日(木)・21日(水)
- 会場/大和庁舎
- 受付時間/9時~10時
- ミニドック
 - 日程/6月9日(金)~10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/胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、特定健診、後期高齢者健診
 - ※検査項目により対象年齢が変わります。
- 子宮頸がん・乳がん検診(要予約)
 - 対象/子宮頸がん検診:20歳以上の女性、乳がん検診:30歳以上の女性
 - 大和ふれあいセンター「シトラス」
 - 日程/6月22日(木)~24日(土)
- 岩瀬福祉センター
 - 日程/6月12日(月)~17日(土)、19日(月)~20日(火)
 - ※午後のみ、21日(水)
- 共通事項
 - 申込期間/5月14日(日)~15日(月)
 - 曜健診のみ、5月15日(月)

- 19日(金)
 - 申込先/コールセンター ☎0570-077-150
 - 受付時間/9時~17時
 - 内容/子宮頸がん:子宮頸部細胞診、乳がん検診:超音波・マンモグラフィ検査。年齢によって異なります。
 - ※過去3年間、受診歴のない方は通知が届きませんので、健康推進課までお申込みください。
- 6月4日(日)
 - 医療機関名/袖山医院本院
 - 住所/西桜川1-43
 - 連絡先/☎0296-75-2019
- 6月11日(日)
 - 医療機関名/仁保内科医院
 - 住所/真壁町真壁425
 - 連絡先/☎0296-23-8088
- 6月18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)

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

春は心身の健康(メンタルヘルス)に要注意

春は出会いと別れの季節、そして「変化」の季節です。誰にとっても大なり小なり変化があるものです。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまっているからです。

こころの健康(メンタルヘルス)を維持し、変化の時期を乗り越えていくために必要なのはどんなことでしょうか。

■ストレスへの気づき

自分は今どういう状態で、何をストレスに感じているか、例えば、環境の変化へのストレス反応が出ていないかなど、自分自身の状態を気にかけておきましょう。

■セルフケア

趣味の時間や、生活の中で

※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。

ほっと一息つける時間を大切にすることです。心の疾患の症状が長引く、程度が重く生活に支障が出ている場合は、一度医療機関を受診してみることをおすすめします。

また、ストレス軽減には、信頼できる人に話を聞いてもらうことで問題が整理され、気持ちも軽くなることもあります。

■カウンセリング

様々な事情から身近な人には話しにくいという場合は、相談窓口や医療機関などカウンセリング相談を利用するのも一つの方法です。ひとりでは悩んでいませんか?秘密は厳守されます。まずはご相談ください。

■問合せ/いのちの電話つくば ☎029-855-1000・水戸 ☎029-350-1000

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

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	9:30~12:30 (受付は12:00まで)	〇	〇	休	〇	〇	休
	14:30~19:00 (受付は18:30まで)	〇	〇	休	〇	〇	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

- 粗大ゴミ収集運搬業務
- 事業系ごみ収集運搬業務
- 一般廃棄物収集運搬業務

明野資源リサイクル(株)

本社 〒300-4513 筑西市中根94 ☎0296-52-2337

真壁支店 〒300-4421 桜川市真壁町原方191-4 ☎0296-23-9230

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった
・食事の支度が大変だ
・具合が悪くなった時に心配だから
・退院した後の生活が不安だ
などの心配ごとはございませんか?

真壁消防署の交差点からつくば方面1つめの信号を左折

軽費老人ホーム(ケアハウス) グリーンヴィラ ☎0296-55-1029 桜川市真壁町田1428

勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! KUMON

0~2歳の親子で参加 Baby Kumon教室開講中

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室 乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

代表 ☎0296-57-2969
真壁中央・桜川市真壁町田52-4

ぜひ一度、教室を見に来てください。