

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)

8月分



乳幼児健診・育児相談

- 4〜6か月児育児相談
 - 対象／H30年2〜3月生
 - 日程／8月2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
- 5歳児健康相談
 - 対象／H25年8月1日生〜8月19日生
 - 日程／8月24日(金)
 - 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

真壁地区の方

- 2歳児歯科健診
 - 対象／H28年4月〜6月生
 - 日程／8月9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

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。
- レディース検診(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
 - ※集団検診の申込期間は、終了しました。医療機関で直接受ける検診は、予約受付中です。詳細は、健康カレンダーをご覧ください。

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

- 8月5日(日)
 - 医療機関名／なかはら整形外科 外科医 院
 - 住所／真壁町飯塚496-1
 - 連絡先／☎0296-239955
- 8月11日(土)
 - 医療機関名／山王病院
 - 住所／岩瀬42
 - 連絡先／☎0296-750600
- 8月12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／☎0296-753130 (休日専用)
- 8月19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／☎0296-550101

- 8月26日(日)
 - 医療機関名／平島医院
 - 住所／岩瀬198
 - 連絡先／☎0296-752510

※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。

7月は熱中症予防月間です

熱中症

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

予防のすゝめ

- 対策1 暑さを避ける
 - 【室内】扇風機やエアコンで、温度を調節する。
 - 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。
 - 室温をこまめに確認する。
- 対策2 こまめに水分補給
 - 室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する。
- 対策3 紫外線から皮膚を守る!
 - ① 正午前後の外出を避け、日光に当たる時間を少なくしましょう。
 - ② 肌の露出が少ない衣服を上手に着用しましょう。
 - ③ 紫外線ケア製品を正しく使いましょ。



熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を配り、熱中症を防ぎましょう。

子どもの夏のスキンケア

大切な子どもの肌を守るために

子どもの肌の皮膚層は薄く、環境の影響を受けやすいために、日常のスキンケアが大切になります。特に夏は、日光や汗の影響が強いため、気をつけましょう。

ポイント① 清潔

食べ物や細菌など、皮膚にはいるいろいろなものが付着します。これらの汚れは、皮膚刺激となるため、皮膚にやさしい洗剤を使って、こすらず丁寧に洗い、よく流しましょう。

ポイント② 保湿

健康な皮膚は、異物の侵入や、体内の大事な物質が出て行くのを防ぐというバリア機能があります。

このバリア機能が損なわれると、微生物などが皮膚内に侵入しやすくなり、肌が赤くなったり、かゆくなったりします。

● バリア機能を保つ!
肌がいつも清潔で、しっかりと洗っていることが大切です。使い心地の良く、自分に合

ポイント③ 紫外線防御

海や山に行ったときに「日焼け」を起こす原因となるのが紫外線です。日焼けは、ひどくなると火傷のような症状が出る可能性があります。



上手にスキンケアを行い、楽しい夏を過ごしてください。

調理スタッフ募集

未経験者 & 経験者どちらも大歓迎!
家事の延長でできる調理の仕事です!
勤務開始日は御相談に応じます。

【仕事】調理スタッフ
※資格・経験不問!未経験から始められます。
☆30代〜60代の方が活躍中!
【給与】時給850円
【時間】6:30〜15:30、8:50〜18:00、9:20〜18:30
※ローテーション制、応相談
※勤務は月20日(週4日〜5日)で応相談
【待遇】退職金制度有、賞与、社会保険完備、車通勤可、交通費規定内支給、制限負与
【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をお持ち下さい。
☆まずは採用担当までお電話下さい(担当:村上)

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。介護の必要な方でも訪問介護等を利用しながら生活することが出来ます。

真壁消防署交差点からつくば方面一つめの信号を左折
桜川市真壁町田1428

社会福祉法人 緑風会
軽費老人ホーム ケアハウス
グリーンヴィーラ
☎0296-55-1029
www.facebook.com/greenvilla8

○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

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

ぜび一度、教室も見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室
代表 ☎0296-57-2969
真壁中央・桜川市真壁町田52-4

乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室

特別養護老人ホーム さつき荘

ショート・ステイ (短期入所) ご利用いただけます

お問い合わせ ☎0296-75-3221