

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)

11月分



乳幼児健診・育児相談

- 4〜6か月児育児相談
 - ・対象／H30年6月〜7月生
 - ・日程／11月6日(火)
 - ・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10月24日〜11月18日生
 - ・日程／11月27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

- ### インフルエンザ予防接種
- #### 高齢者接種
- 対象者／市内に住所を有する接種日に65歳以上の方。または、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある方(身体障害者手帳1級程度)
 - 公費負担額／2,000円
 - 持ち物／平成30年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ(ハガキ)、健康保険証
 - 申込方法／県内広域予防接種協力医療機関へ直接予約
- #### 小児任意接種
- 対象者／市内に住所を有する接種日に満1歳から中学3年生相当の方
 - 公費負担額／1,000円
 - (市内医療機関のみ、2回まで)
 - 持ち物／母子健康手帳、健康保険証
 - 申込方法／市内の医療機関へ直接予約
- #### 共通事項
- 接種期限／平成31年1月31日(木)
 - その他／差額、および予約のみの場合は、自己負担
 - 問合せ／健康推進課(☎0296-75-3159直通)

- 対象／H29年10〜11月生
 - ・日程／11月13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
- ### 2歳児歯科健診
- ・対象／H28年8月〜9月生
 - ・日程／11月20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
- ### 3歳児健診
- ・対象／H27年8月〜9月生
 - ・日程／11月21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、採尿した尿容器(採尿したもの)
- ### 真壁地区の方
- #### 2歳児歯科健診
- ・対象／H28年4月〜8月生
 - ・日程／11月8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

STOP! 受動喫煙

受動喫煙って?

タバコの煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。

主流煙より火のついたタバコから立ち上る副流煙のほうに、有害物質を多く含んでいます。

室内でタバコを吸うと、副流煙に含まれる有害物質が一気に拡散され、喫煙者だけでなく、周囲の人にも喫煙者と同じような健康被害をおよぼすこととなります。

タバコの煙は、半径7メートルまで到達するという実験結果もあり、多くの人に影響を与えることがわかります。

STOP! 受動喫煙

受動喫煙の防ぎ方

【妊婦・胎児】
流産や死産、低体重や身体奇形、小児がんの原因になる可能性があります。

【子ども】
喘息になりやすくなった、肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。

【ベランダでの喫煙】
煙は、サッシの隙間などから室内に侵入しています。また、煙が隣家や隣室のベランダに流れていけば、隣人に害が及んでしまいます。

【空気清浄機やマスク】
空気清浄機では、タバコに含まれる有害物質をすべて除去することができません。一般的なマスクでは、通過を阻止できない粒子が多いので、マスクをしても完全に防ぐことは出来ません。

【特に危険な受動喫煙】
● 持病のある人
● 心臓疾患やアレルギーなどの持病がある人は、病状を悪化させてしまうことになりま

【間違いだらけ!! 受動喫煙の防ぎ方】

- ① 妊婦や子供、病人の前では喫煙しない。
- ② 歩行喫煙やポイ捨ては、他の歩行者の迷惑になるので、絶対にしない。
- ③ 分煙しているところでは、ルールを守る。
- ④ たとえ灰皿があっても、周囲の人に配慮する。
- ⑤ 混雑した場所や締め切った室内では喫煙しない。

このように受動喫煙によって周りの人たちに健康面で悪影響を与えてしまいます。自分のため、家族のため、未来のために卒業してみませんか?

【すすめよう! 受動喫煙対策】
他人に迷惑をかけない喫煙マナーを身につけましょう。

- ### 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。
- 日程／会場
【11月8日(木)】／真壁保健センター
【11月20日(火)】／健康推進課(相談)、岩瀬福祉センター(計測)
- 受付時間／10時〜11時30分
● ところの健康相談(要予約)
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。
- 日程／11月5日(月)
- 開催時間／13時〜15時
- 会場／岩瀬福祉センター
- 内容／精神保健福祉師が担当し、秘密は厳守されます。
- 11月3日(土)
医療機関名／平島医院
住所／岩瀬198
連絡先／☎0296-75-2510
- 11月4日(日)
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
- 11月11日(日)
医療機関名／さくらがわ地域医療センター
住所／高森1000
連絡先／☎0296-54-5100
- 11月18日(日)
医療機関名／阿部田医院
住所／真壁町亀熊123-1
連絡先／☎0296-55-0305
- 11月23日(金)
医療機関名／錦木クリニック
住所／加茂部4-1
連絡先／☎0296-76-3131
- 11月25日(日)
医療機関名／根本医院
住所／真壁町真壁202
連絡先／☎0296-55-0027
- ※ 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。
- 10/7(日)開場記念杯 セルフ15,380円
● 10/25(木)秋桜杯 セルフ9,210円
● 11/14(水)茨城新聞社杯 セルフ10,210円
● 11/25(日)秋のベリア杯 セルフ15,380円
- 10月のセルフデー
1(月)・5(金)・9(火)・12(金)・15(月)・19(金)・22(月)・26(金)・29(月)お一人様5,340円(回数無制限(昼食なし))

茨城県指定 **お子様の成長について、誰にも相談できずに悩まれていませんか?**

児童発達支援・放課後等デイサービス

こどもサニクル 桜川

〒309-1215 茨城県桜川市御領1-39
☎0296-73-6364 (月〜土曜日 9:00〜18:00)
随時見学受付中♪ ★8:00〜19:00 内のご利用はご相談下さい♪

例えばこんなことが気になったら...

- ☑ 発音が不明瞭
- ☑ 落ち着きがなく、集中して遊べない
- ☑ 動きがぎこちない
- ☑ 名前を呼んでも振り向かない
- ☑ 細かい作業・全身を動かすことが苦手

「こどもサニクル」は、成長や発達に課題のあるお子様(未就学〜高校生)に対し、専門的な支援を行う場所です。学習や運動プログラムを通じて、お子様の「できた!」を増やし、自立を促します。

ホームページもご覧ください♪ **こどもサニクル桜川** 検索

下館ゴルフ倶楽部

筑西市茂田 ザヒロサワシティ TEL.0296(20)1111
担当 野手・中野・中島

下館パークゴルフ場

筑西市茂田 ザヒロサワシティ TEL.0296(22)4189
担当 福澤・鈴木・鴻田

SUPERKIDS DANCE CONTEST 2018

2018.10.21(日) 会場:ザ・ヒロサワ・シティ
時間 12時開始/16時半終了
観覧費 無料

茨城予選