

# 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)

## 4月分



### 乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
  - 対象/H26年4月1日～5月4日生
  - 日程/4月16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歳児健診
  - 対象/H30年4月生
  - 日程/4月17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

- 3歳児健診
  - 対象/H28年1月～3月生
  - 日程/4月24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/H29年7月～9月生
  - 日程/4月25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  
【4月11日(木)・23日(火)】  
健康推進課
- 【4月24日(水)】/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。
- ・日程/4月18日(木)
- 開催時間/14時～15時30分
- 会場/岩瀬福祉センター
- 内容/精神科医師が担当し、秘密は厳守されます。

### 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
- 4月7日(日)
    - 医療機関名/大和クリニック
    - 住所/真壁町飯塚496-1
  - 4月14日(日)
    - 医療機関名/なかはら整形外科
    - 住所/真壁町飯塚496-1

- 1 連絡先/☎0296-23-9955
- 4月21日(日)
  - 医療機関名/仁保内科
  - 住所/真壁町真壁425
  - 連絡先/☎0296-23-8088
- 4月28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29日(月)
  - 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30日(火)
  - 医療機関名/平島医院
  - 住所/岩瀬198
  - 連絡先/☎0296-75-2510

※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。

## 親子の健康のお知らせ

■問合先/健康推進課(☎0296-75-3159直通)

### 母子健康手帳 交付場所を統一

4月1日から母子健康手帳の交付の際に、保健師や助産師などがすべての妊婦さんとの面接を実施するために、母子健康手帳の交付場所が一所になります。面接を通して、お互いの顔が見える関係作りを目指して、安心して出産・子育てにのぞむことができるように支援します。また、妊娠や出産への不安や悩みなどのご相談に応じたり、里帰り出産に関する案内なども行います。

- 時間/平日8時30分～17時15分
- 場所/健康推進課(岩瀬庁舎)
- 持ち物/筆記用具・印鑑(シヤチハタ不可)・保険証

※保険証は、妊産婦医療福祉費支給制度(通称:マル福)の手続きをする時に使用します。

### 産婦健診の一部助成 始まりませ

4月1日から、産後のお母さんの体調や授乳・育児の状況を確認するため、産婦健康診査(産後2週間健診、および産後1か月健診)の費用の一部を助成します。対象となる方には、後日連絡のうえ、受診票を送付します。

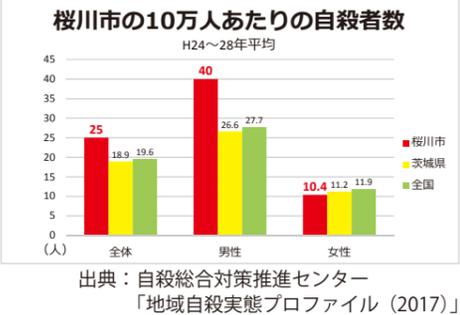
### 子育て世代 包括支援センター開設

10月に市役所岩瀬庁舎で開設を予定しています。センターでは、保健師・助産師などが母子の健康や子育てに関する悩みなど、さまざまな相談に応じます。妊娠期の早い段階でご相談いただくことで、安心して出産を迎え、妊娠から出産・子育てまで切れ目なくサポートします。詳しくは、改めてお知らせします。

## 防ぐ意識をみんなで!!

### 3月は自殺対策強化月間

自殺の現状を知ってください  
平成30年の自殺者数(速報値)は、全国で2万598人。平均すれば一日に約56人が自殺しています。



また、右のグラフによれば桜川市の10万人あたりの自殺者数は茨城県(18.9人)、全国(19.6人)と比較すると25人と多い状況です。特に男性は40人と高くなっています。自殺は防ぐことができます。

のと思われがちですが、実際には社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられます。自殺をはかろうとする人は、問題をひとりで抱え込み、「死ぬしかない」と思いつめてしまっています。その背景には、うつ病、アルコール依存症などの精神疾患の問題もあります。家族やまわりの方が小さな変化に気づくことが自殺予防につながります。

- #### 自殺の直前のサインチェック
- 感情が不安定になる
  - 性格が変わったようになる
  - 興味をもっていったものへの関心を失う
  - 食欲がなくなる
  - 眠れなくなる
  - 自殺をほのめかす

自殺をする人は、数々のサインを周囲に発しています。家族、友人、職場、地域、みんなでのサインに少しでも早く気づき、苦しんでいる心を受け止めてあげましょう。

株式会社 コバヤシファルマ

## ろはす薬局

薬剤師を募集しております。

弊社のミッション、  
「健康で豊かな生活を、お客様にご提供する。」  
こちらにご賛同頂ける方、一緒に楽しく働きませんか?  
正社員・パートは問いません。

メールアドレス: lohasu\_001@yahoo.co.jp



介護のご相談は  
居宅介護支援事業所  
**さくらがわ**  
☎0296-20-6071

入所・短期入所・通所リハビリテーション  
介護老人保健施設  
**さくらがわ**  
☎0296-20-6071  
URL: http://www.douaikai.or.jp

内科・外科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・耳鼻咽喉科  
**延島クリニック**  
☎0296-58-5058

正社員・パート大募集!! 正・准看護師 介護職 夜勤スタッフ 見学随時OKです!  
医療法人 同業会 介護老人保健施設さくらがわ 〒309-1233 茨城県桜川市東飯田659 お気軽に ☎0296-20-6071 担当:手面