

# 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)

## 1 月分



### 乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
  - 対象／H27年1月12日～H27年2月6日生
  - 日程／1月21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／H31年1月生
  - 日程／1月22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
- 4～6か月児育児相談
  - 対象／R1年8月～9月生

- ・日程／1月24日(金)
- ・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

### 岩瀬・大和地区の方

- 2歳児歯科健康診査
  - 対象／H29年10月～11月生
  - 日程／1月29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

### 3歳児健康診査

- 対象／H28年10月～11月生
- 日程／1月30日(木)
- 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、尿容器(採尿したもの)

### 真壁地区の方

- 3歳児健康診査
  - 対象／H28年10月～12月生
  - 日程／1月15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か月児健康診査
  - 対象／H30年4月～6月生
  - 日程／1月16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  
【1月9日(木)、21日(火)】  
健康推進課
- 【1月15日(水)】／真壁保健センター
- ・受付時間／10時～11時30分
- 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／1月20日(月)
- ・開催時間／13時～15時(1人30分程度)

- ・会場／岩瀬福祉センター
- ・内容／精神保健福祉士や保健師が担当し、秘密は厳守されます。

### 休日心臓診療医療機関

- 1月1日(水)
- 医療機関名／なかはら整形外科 外科医
- 住所／真壁町飯塚496-1
- 連絡先／☎0296-2319955

### 1月2日(木)

- 医療機関名／仁保内科医院
- 住所／真壁町真壁425
- 連絡先／☎0296-238088

### 1月3日(金)

- 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)

### 1月5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

- 1月12日(日)
- 医療機関名／平島医院
- 住所／岩瀬198
- 連絡先／☎0296-752510

- 1月13日(月)
- 医療機関名／田崎内科医院
- 住所／真壁町田268-6
- 連絡先／☎0296-552511

- 1月19日(日)
- 医療機関名／阿部田医院
- 住所／真壁町亀熊123-1
- 連絡先／☎0296-550305

- 1月26日(日)
- 医療機関名／錦木クリニック
- 住所／加茂部4-1
- 連絡先／☎0296-7613131

※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。

## あなたも健康推進員の仲間になりませんか?

健康推進員として、地域で活動してくれる方を募集します!


- 健康推進員は、自分自身の健康づくりを実践しながら、家族や地域の健康づくりを支援する地域のリーダーとして、各地域で活躍しています。
- 活動期間／令和2年5月～令和4年5月
  - 募集人員／①各行政区から1名  
②一般公募による30名
  - 活動予定／年4～5回程度  
・市主催のイベントや健診会場などで、各種キャンペーンや健康に関する情報提供を実施  
・市民健康講座の受講、乳幼児健診の補助
  - 報酬／年額5,000円
  - 申込先／①お住まいの行政区の区長  
②健康推進課
  - 申込期限／令和2年2月28日(金)
- 問合先 健康推進課 (☎0296-75-3159 直通)

### 令和元年度の活動

幸せは健康から!  
+10 今より10分からだを動かそう  
-1 おいしく毎日減塩-1g

■ がん受診率向上・生活習慣病予防への取り組み  
・SAKURA フェスティバルにおいて、こころの健康をテーマにワークショップなどを開催  
・フードストッカー真壁店様にご協力いただき、店頭にて、がん検診受診率向上キャンペーンを実施

■ 子育て支援・健康づくりの自己啓発の取り組みなど  
・乳幼児健診の補助  
・きらきら健康講座(市民向け健康講座)  
・研修会(ヨガ教室、栃木防災館見学)  
・がん予防推進員養成講習会参加 など



### 桜川市健康推進員会

会長 岩瀬 裕子

市には、市長から委嘱を受けた健康推進員が122人います。日々、市民の皆さんの健康づくり支援のために活動しています。

健康推進員は、活動テーマを掲げ、地域の方に健康の大切さを実感していただけるよう、住民健診の推進やがん検診受診率向上のために街頭キャンペーンを行っています。

さらさら健康講座では、子どもの健康、生活習慣病予防、こころの健康など、最新の知識を学んでいます。また、乳幼児健診では、母子健康手帳記入や計測などのお手伝いをしています。

研修会では、ヨガ教室の開催や栃木防災館の見学などを通じて、会員の意識向上と交流を図っています。

今後も健康なまちづくりのため、地域のリーダーとして活動していきます。皆さんも活動にぜひ参加してください。

### 認定こども園 真壁保育園 子育て支援センター

・地元の知り合いが誰もいない…  
・遊ばせるお友達がどこにもいない…  
・身近にだれも相談できる人がいない…

そのような子育てのお悩みを解決します!

〒300-4407  
桜川市真壁町古城45  
☎0296-55-0295

### 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

ぜひ一度、教室を見に来てください。

代表 0296-57-2969  
真壁中央: 桜川市真壁町田52-4

## 家族葬

株式会社 さくらほーる 総合葬祭 こもり

事前相談 受付中

0120-44-4483

本社 / 〒309-1214 茨城県桜川市東桜川13-13 TEL.0296-75-4066 FAX.0296-75-2555

