

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》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

2月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - ・対象／H27年2月7日～3月5日生
 - ・日程／2月18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2月生
 - ・日程／2月19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

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
 - 【2月4日(火)、18日(火)】健康推進課
 - 【2月5日(水)】真壁保健センター
- こころの健康相談(要予約)
 - ・「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」などの、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／2月20日(木)
 - ・開催時間／14時～15時30分(一人30分程度)
 - ・会場／岩瀬福祉センター
 - ・内容／精神科医師や保健師が担当し、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
- 2月2日(日)
 - ・医療機関名／根本病院
 - ・住所／真壁町真壁202
 - ・連絡先／☎0296-55-0027
 - 2月9日(日)
 - ・医療機関名／延島クリニック
 - ・住所／東飯田658
 - ・連絡先／☎0296-58-5058
 - 2月11日(火)
 - ・医療機関名／大和クリニック
 - ・住所／大国玉2513-12
 - ・連絡先／☎0296-58-7788
 - 2月16日(日)
 - ・医療機関名／なかはら整形外科医院
 - ・住所／真壁町飯塚496-1
 - ・連絡先／☎0296-23-9955
 - 2月23日(日)
 - ・医療機関名／平島医院
 - ・住所／岩瀬198
 - ・連絡先／☎0296-75-2510
 - 2月24日(月)
 - ・医療機関名／上の原病院
 - ・住所／上野原地新田159-2
 - ・連絡先／☎0296-75-3130(休日専用)
- ※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。



お知らせ

- きらきら健康講座 (市民健康講座)
 - ・3人に1人ががんで亡くなり、生涯で2人に1人ががんと診断される時代です。今回は、乳がんに関する方にお話を伺います。
 - ・日時／1月31日(金) 10時～11時30分
 - ・※9時45分受付開始
 - ・会場／真壁福祉センター
 - ・テーマ
 - がん体験談／乳がんになった私が学んだこと
 - 講師／八木 淳子氏(茨城がん体験談スピーカーバンク)
 - 対象／市内在住の方
 - 定員／50名(先着順)
 - 参加費／無料
 - 申込方法／電話
 - 申込期限／1月30日(木)
 - 問合せ・申込先／健康推進課(☎0296-75-3159直通)

寒い冬こそ 正しく動いて 健康に!

寒い季節、運動不足になっていませんか？
部屋にとじこもりがちな冬も定期的に体を動かすことは健康に良いことは言うまでもありません。しかし、寒い季節の運動には危険があります。

急に寒い場所に出ると、腕や脚などの血管が収縮して血圧が急上昇します。血圧が上昇すると脳出血などのリスクが高くなります。また心臓への負担が大きくなり、狭心症などの心臓疾患のリスクも高まります。

血圧の急な上昇にご注意
急に寒い場所に出ると、腕や脚などの血管が収縮して血圧が急上昇します。血圧が上昇すると脳出血などのリスクが高くなります。また心臓への負担が大きくなり、狭心症などの心臓疾患のリスクも高まります。

怪我にご注意
寒いとひざや肩などの関節や筋肉も硬くなります。いきなり運動すると、捻挫や肉離れを起こしかねません。

脱水にご注意
空気が乾燥しているうえに夏ほど喉の渇きを感じません。気づかないうちに脱水が進むこともあります。

冬の運動のポイント
1 急に寒い室外に出ない、ウォーミングアップは念入りに

怪我をしないために、玄関で身支度やウォーミングアップなどを行い、念入りに準備を行ってください。

2 服装を工夫する
服装の寒さ対策の基本は、重ね着を上手に行うことです。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が、衣類と衣類の間の空気が断熱材の役目を果たして、熱を蓄

また、忙しい毎日の中で、運動の時間を確保することが難しい場合は、自転車での買い物や遠い駐車場から歩くなど少し工夫をすることで、日々の運動量は今より増え、日々の積み重ねがこれからの自身の健康に繋がっていきます。寒い冬でも、気温や天候に合わせたスタイルで自分に合った運動を何か見つけ、適度に体を動かしましょう。

水分摂取を心掛ける
運動前はもちろんですが、喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給を行うことが理想です。なお、水分は常温以上に設定しておく、冬でも飲みやすくします。

自分の健康状態や体力に合わせた運動を無理なく続けることが大切です。無理をすると逆に体調を崩す場合もあります。特に持病のある方で、関節痛や膝痛、腰痛などの症状がある場合は必ず主治医に相談してから運動しましょう。

また、忙しい毎日の中で、運動の時間を確保することが難しい場合は、自転車での買い物や遠い駐車場から歩くなど少し工夫をすることで、日々の運動量は今より増え、日々の積み重ねがこれからの自身の健康に繋がっていきます。寒い冬でも、気温や天候に合わせたスタイルで自分に合った運動を何か見つけ、適度に体を動かしましょう。

資格取得! 地域医療に貢献する 准看護師

一募集要項頒布中一

当学院では、幅広い年齢層(20代～40代)の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。各種奨学金・給付金制度のほか、医療機関に所属して奨学金等の支援を受けることも可能です。

入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院
筑西市二木成827-1 ☎0296-22-7702
※下館南中学校そば

グルメ&「新波」歌謡ショー

“新感覚”歌謡男子「新波」の心ときめくショーと総料理長自慢の特別な料理をお楽しみいただけます

【全席指定 / お一人様・税込】
¥13,000

お食事 12:30～14:00
お食事 17:00～18:30

2/24 (月・祝)

フォーシーズン 静風 FOUR SEASONS SEI FU 〒321-4306 栃木県真岡市台町11-8
お問い合わせ・ご予約は下記専用ダイヤルまで
Tel. 0285-82-5522

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 同愛会 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 ☎0296-20-6071 担当: 手面