

Health guide 健康ガイド

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)

3 月分



乳幼児健診・育児相談

- 5歳児健康相談
 - ・対象／H27年3月6日～31日 生
 - ・日程／3月3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3月生
 - ・日程／3月11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10月～11月生

- ・日程／3月6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歳児歯科健康相談
 - ・対象／H29年12月～H30年1月生
 - ・日程／3月18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歳児健康相談
 - ・対象／H28年12月～H29年1月生
 - ・日程／3月19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)

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
- 【3月4日(水)、17日(火)】／健康推進課
- 【3月6日(金)】／真壁保健センター
- ・受付時間／10時～11時30分

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、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／3月12日(木)
- ・開催時間／14時～15時30分(二人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

3月1日(日)

- ・医療機関名／内科宮本医院
- ・住所／真壁町古城229-1
- 1
- ・連絡先／☎0296-155-0101
- 3月8日(日)
- ・医療機関名／平島医院

- ・住所／岩瀬198
- ・連絡先／☎0296-75-2510
- 3月15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

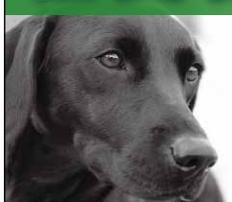
3月20日(金)

- ・医療機関名／阿部田医院
- ・住所／真壁町亀熊123-1
- 1
- ・連絡先／☎0296-55-0305
- 3月22日(日)
- ・医療機関名／鐫木クリニック
- ・住所／加茂部4-1
- ・連絡先／☎0296-76-3131

- 3月29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。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。

社員募集



あなたの側で、
誠実に、忠実に。

株式会社 デジタル印刷
TEL 0296-54-2626 (代)
FAX 0296-54-2724
www.digital-54-2626.com

ISO・Pマーク認証取得までお手伝いします。

やなぎだ歯科

YANAGIDA DENTAL CLINIC

■診療時間／月～金 午前9:00～12:00
午後2:30～7:00
土 午前9:00～12:00
午後2:30～6:00
■休診日／日曜・祝日

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正
(自由診療 1歯20万円～) (自由診療 10万円～)

歯科用CTあり
(撮影料20,300円～)

歯科医師
柳田佳代子 柳田充康

桜川市西飯岡539-4 坂戸小学校正門前
<http://www.yanagida-dc.com> ☎0296-76-3700

お知らせ

口腔がん検診 (要予約)

口腔がんは視診と触診で見えるがんです。早期発見と早期治療へつなげるため、検診を受けましょう。希望される方はご予約下さい。

■日時／3月8日(日) 9時～12時

■会場／岩瀬福祉センター

■内容／歯科医師による問診と検診

■対象者／市内在住で、40歳以上75歳未満の①個別通知が届いた方、または②希望者
※個別通知は、令和元年度特定健診受診者のうち、喫煙・飲酒歴から該当した方に送付しています。

■定員(先着順)

①個別通知者／40名

②希望者／20名

■費用／500円

■申込方法／電話

■申込期間／2月12日(水)～26日(水)

■問合せ・申込先／健康推進課(☎0296-7513159直通)

インフルエンザの予防 行っていますか

季節性インフルエンザは、流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。インフルエンザは、飛沫感染と接触感染の2種類から感染します。

予防方法の一つとして、ワクチン接種が推奨されています。しかし、ワクチン接種では感染を完全に防ぐことはできません。そのため、ワクチンを接種した人も接種していない人も日頃から予防を行うことが大切です。

すぐできる!! 予防法

- ・手洗いやうがいなどでウイルスを洗い流す
- ・手指のアルコール消毒を行う
- ・栄養のある食事や十分な睡眠をとり、免疫を高める
- ・加湿器などを用いて室内の乾燥を避ける
- ・人ごみを避け、感染の機会を減らす

その中でも、手洗いはインフルエンザを含む感染予防対策の基本であり、身近に行える予防法のひとつです。正しいのポイントを確認し、日ご自分が行っている手洗いについて振り返ってみましょう。

手洗いのポイント

まず、時計や指輪を外し、爪は短く切るなど事前準備をしましょう。

- ①流水で十分に手を濡らしましょう。
- ②液体せっけんなどを用いて、手指全体を約20秒程度こすり合わせましょう。特に、洗い残しの多いところ(指先、指の間、手首、親指の付け根)を意識して洗いまししょう。
- ③洗い流す際は、手指の高さを腕より低くし、指先から水が落ちるように流水で十分にすすぎましょう。

④洗い終わったら、タオルなどを置いて、両手を完全に乾かしましょう。

注意 濡れたままにすると、細菌やウイルスが付きやすくなります

⑤蛇口は、できるだけ直接触らないように手を拭いたタオルなどを用いて閉めましょう。

※手洗い後は保湿剤を使い、手荒れを防止しましょう。

効果的な手洗いを行って、インフルエンザウイルスから身を守りましょう。

プラスα

咳エチケット

咳やくしゃみなどの症状があるときは、家族や周りの人へうつさないように、飛沫感染対策が重要です。咳やくしゃみがあるときは、ハンカチやティッシュで口と鼻をおおい他の人から顔をそむける、マスクを着用するなど咳エチケットを徹底しましょう。また、鼻水や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

ニチイの
介護職員
初任者研修

2020 スタート

キャンペーン

1～3月開講クラス対象
2020年3月24日(火)まで

受講料
約**47%OFF!**

キャンペーン
特別価格

58,000円

(税込)63,800円

さらに! 受講料全額キャッシュバック

実質自己負担0円学習!

※条件あり

無料説明会

【つくば教室】2/2(日)・2/9(日)・3/5(木) 10:00～11:30
【土浦教室】2/4(火)・2/13(木) 10:00～11:30

受講日程 (10:00～17:00 ※初回のみ9:00～)

【つくば教室】つくば市千現1-17-28
2/23(日)～6/7(日) 毎週日曜
3/19(木)～5/11(月) 毎週月・木曜
【土浦教室】土浦市大和町9-3 ウララ3 6階
2/18(火)～4/17(金) 毎週火・金曜
2/27(木)～6/11(木) 毎週木曜
3/18(水)～7/15(水) 毎週水曜



ニチイ

土浦校0120-780-984 【受付/平日】9:00～17:15 左記営業時間外はこちらまで (24時間/年中無休) 【フリーダイヤル】0120-555-212