

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)

6月分



成人健康診査

■ミニドック・住民健診実施の見合わせ
4月16日に政府から「新型コロナウイルス感染症対策に関する新型インフルエンザ等緊急事態宣言の区域変更等について」が発表されました。これまで東京都などの7都府県に発令された緊急事態宣言の対象地域を全都道府県に拡大しました。

同時に、まん延が進んでいる都道府県として茨城県を特定警戒都道府県とすると発表がありました。
市では政府の発表を受け、5月29日(金)から予定して

健康相談

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

- 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
【6月4日(木)、18日(木)】/健康推進課(岩瀬庁舎)
【6月19日(金)】/真壁保健センター
- 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/6月25日(木)
- 開催時間/14時~15時30分
- 会場/岩瀬福祉センター
- 内容/精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守されます。

いた集団健診を新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、当面の間中止します。健診を予定されていた皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、今後の開催は、回覧板や市ホームページなどでお知らせします。

個別健診について

国民健康保険および後期高齢者医療保険にご加入の方
かかりつけ医などの医療機関にて特定健診・後期高齢者健康診査を受診することができます。詳細は、国保年金課から発送される受診券をご覧ください。

被用者保険(社会保険等)にご加入の方

加入する保険組合により、指定医療機関などで特定健診を受診することができます。詳細は、加入保険組合へお問い合わせください。



「第2次桜川市きらり健康プラン」

「たばこ」と飲酒編

市民一人ひとりと健康に関わる関係機関や団体、行政が一体となって健康づくりへの意識を高め、具体的な活動に取り組み、市民の健康長寿を延ばすことがこのプランの目的です。

今月は、「たばこと飲酒」についてお知らせします。

目標

健康への影響を知り、禁煙と適度な飲酒を心がけよう。

現状

- ・妊婦の喫煙率は2.6%です。
- ・育児期間中の両親の喫煙率は父親が41.5%、母親が7.2%です。また、母親の喫煙率は、子の月齢が上がるとつれて上昇しています。
- ・家庭の中にたばこを吸う人がいると回答した小中学生は、約60%です。その内、分煙などの工夫を行っていない家庭は、約25%です。
- ・喫煙者の割合は、男性が24.1%、女性が6.4%で減少傾向ですが、40歳代の

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程・受付時間	対象	会場
5歳児健康相談	6月9日(火) 13時~13時15分	H27年5月18日~6月16日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	6月10日(水) 9時45分~10時	R1年6月生	岩瀬福祉センター
2歳児歯科健診	6月23日(火) 13時~13時15分	H30年4月~5月生	岩瀬福祉センター
1歳6ヶ月児健診【岩瀬・大和地区】	6月24日(水) 13時~13時15分	H30年10月~11月生	岩瀬福祉センター

休日心急診察医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
6月7日(日)	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎ 0296-58-7788
6月14日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎ 0296-23-9955
6月21日(日)	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎ 0296-23-8088
6月28日(日)	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎ 0296-75-3130(番)

※さくらがわ地域医療センターでは、内科の初期救急を中心に24時間365日体制で救急対応を行っています。電話確認のうえ、来院してください。(救急連絡先 ☎ 0296-54-5100)

ライフステージにおける市民の取り組み

- 妊婦・授乳中
禁煙や禁酒を徹底します。
- 小中学生
たばこや飲酒をすすめられず断ります。また、喫煙や飲酒が健康や成長に有害であることを正しく理解します。
- 青年期・壮年期・高齢期
たばこや飲酒が健康に与える影響を学び、妊婦や子どもが喫煙や飲酒をしないよう周囲に働きかけます。また、受動喫煙の害を理解し、受動喫煙が起きないように、喫煙場所を守り、周囲の人に配慮するなど喫煙マナーを守ります。

成果指標	基準値(平成30年度)	目標値(令和6年度)
喫煙者の割合	(男)24.1% (女)6.4%	(男)20.0% (女)4.0%
受動喫煙の機会が「ほとんど毎日」「ときどき」あった人の割合	42.2%	35.0%
COPDという言葉を知っている人の割合	15.0%	20.0%
飲酒者のうち、男性2合以上、女性1合以上飲酒する人の割合	(男)27.3% (女)28.4%	(男)25.0% (女)23.0%

指標項目と各数値

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護が必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった
・食事が大変だ
・具合が悪くなった時に心配だ
・退院した後の生活が不安だ
などの心配ごとはありませんか?

社会福祉法人 緑風会 ☎ 0296-55-1029
桜川市真壁町田1428
https://www.facebook.com/greenvilla8/

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:30	○	○	○	○	○	13:30まで
午後 14:30-18:00	/	○	○	/	○	日・祝休診

住所：筑西市成田678(筑西警察署斜め前) 電話：0296-48-9609
レストラン「FeinEssen(ファインエッセン)」がOPENしました!健康に配慮した料理・デザートを多数ご用意。ご来店お待ちしております!

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
ぜひ一度、教室も見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室
代表 ☎ 0296-57-2969
真壁中央・桜川市真壁町田52-4

翔洋学園高等学校 下館学習センター
☎ 0296-23-2711

転入学・編入学・学校見学 随時受付中!!
☑丁寧な個別指導 ☑入学相談随時対応
☑不登校生もサポート ☑入学金なし!!

詳しくはWEBで! 翔洋学園 検索 https://www.shoyou.ac.jp