

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)

9月分



※健康づくり事業実施にあたり、受診人数の制限やマスクの着用など、感染症予防対策を行ったうえで実施しています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

健康相談

■総合健康相談(要予約)
 健康や子育ての不安・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
 【9月10日(木)、24日(木)】
 /健康推進課

母子の健康づくり

■子育て相談(要予約)
 子育てに関する不安や悩み、困っていることはありませんか?どんな些細な事でも一人で悩まずに気軽に相談してください。
 毎月1回の開催で、相談には精神保健福祉士が対応します。
 ・日時/9月8日(火)
 ①10時 ②11時
 ・会場/岩瀬福祉センター
 ・申込先/健康推進課

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
5歳児健康相談	9月8日(火)	H27年8月18日～9月26日生	岩瀬福祉センター
1歳児健康相談	9月9日(水)	R1年9月生	岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	9月15日(火)	R2年4月～5月生	岩瀬福祉センター
3歳児健康相談【岩瀬・大和地区】	9月17日(木)	H29年6月～7月生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。また、新型コロナウイルス感染症の影響により健診を延期、中止することがあります。その際は対象者の方へ通知するほか、ホームページでお知らせします。

休日心身急診医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
9月6日(日)	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎0296-551010
9月13日(日)	平島医院	岩瀬198 ☎0296-7512510
9月20日(日)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎0296-5512511
9月21日(月)	阿部田医院	真壁町熊123-1 ☎0296-5510305
9月22日(火)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-7613131
9月27日(日)	根本医院	真壁町真壁202 ☎0296-5510027

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

「第2次桜川市きらり健康プラン」

栄養・食生活編



今月は、「栄養・食生活」についてお知らせします。健康や笑顔をつくる「食」を学び、規則正しい食生活を実践しましょう。

桜川市の現状

・朝食を毎日食べる小学生は、88.1%、中学生は82.9%です。
 ・野菜をほとんど毎日食べる小学生は、58.6%、中学生は54.5%です。
 ・夕食をひとりで食べる小学生は、2.4%、中学生が5.4%です。
 ・小学生で、肥満、肥満ぎみの割合が11.3%、中学生が11.1%です。
 ・主食、主菜、副菜の3つをそろえた食事を1日2回以上とする日が、ほぼ毎日の方の割合は43.1%で、全国平均より低くなっています。

市民の取り組み

・1日3食、家族で規則正しい食事、食習慣を心がけ、間食や夜食、飲み物のとり方に気をつけます。
 ・毎食主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事や減塩を心がけます。
 ・早寝、早起き、朝ごはんを食べることを心がけます。
 ・しっかりと噛んで、ゆっくり食べ、腹八分目を心がけます。
 ・高齢期は、低栄養に注意し、たんばく質をとるように心がけます。

成果指標	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	行政の取り組み
1歳6か月児健診時の1日3回食事を する子どもの割合	99.0%	100%	・ライフステージに応じた、 バランスの良い食事摂取や 適正な食生活、食育の普及 啓発や実践の支援をします。 ・早寝、早起き、朝ごはんの 習慣化を推進します。 ・食の安心、安全性に関する 正しい情報を提供します。 ・減塩や、野菜摂取量の増加 のため、知識の普及を図り ます。 ・地域の農産物を紹介し、地 産地消を推進します。
3歳児健診時の1日3回食事を する子どもの割合	99.0%	100%	
朝食をほとんど毎日食べる人の割合	(小学生) 88.1% (中学生) 82.9% (成人) 86.6%	(小学生) 93% (中学生) 88% (成人) 90%	
ほとんど毎日野菜を食べる人の割合	(小学生) 58.6% (中学生) 54.5% (成人) 49.8%	(小学生) 65% (中学生) 60% (成人) 55%	
減塩を実行している人の割合	54.3%	60%	
肥満傾向の方の割合	(小学生) 11.3% (中学生) 11.1%	(小学生) 8% (中学生) 8%	

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
 代表 0296-57-2969
 真壁中央・桜川市真壁町田52-4

古橋伸夫税理士事務所
 TKC
 ～お客さまに豊かさと繁栄を～
 桜川市真壁町桜井765-2
TEL 0296-54-1540
 Homepage <http://www.furuhashikaikai.com>

8/6(木)盛夏杯 セルフ 9,730円
 8/26(水)料理長杯 セルフ 9,730円
お楽しみランチ付セルフデー
8/21(金) 6,560円
 完全セルフデー 毎週月曜・金曜は完全セルフデー
 フレー料金 5,460円(昼食なし)
 8/18(火)、19(水)、20(木)も
 対象となります
下館ゴルフ倶楽部
 筑西市ザ・ヒロサワ・シティ
 TEL.0296-20-1111 担当:野手,廣瀬

8/1(土)筑波チャレンジカップ
 8/22(土)隠しホール大会
 8/29(土)団体戦
 参加費用:お一人様 1,500円(税別)
 サービスデーポイント2倍 毎月第2木曜日
 レディースデーポイント2倍 毎月第3火曜日
下館パークゴルフ場
 筑西市ザ・ヒロサワ・シティ
 TEL.0296-22-4189 担当:福澤,鈴木,鴻田

保育士科 新たに保育士科を新設
生徒募集 説明会実施中
歯科衛生士科 高い処遇で求人が30倍!
生徒募集 体験入学実施中
つくば歯科福祉専門学校
 (旧つくば歯科衛生専門学校)
 筑西市ザ・ヒロサワ・シティ
 TEL.0296-23-1220 担当:川村