

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)

10月分



※検診や健康相談などは、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。

成人健康診査

■レディース検診(子宮頸がん)の実施医療機関の追加
・予約期間/検診日の2週間前(令和3年2月27日(土)日時/検査日時の詳細は、表中の実施医療機関にお問い合わせください。
※集団検診の申込期間は終了しました。医療機関で受ける検診予約は受付中です。

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
【10月8日(木)、22日(木)】健康推進課
【10月26日(月)】真壁保健センター
・時間/10時~11時30分

医療機関	住所	電話番号
筑波総合クリニック	つくば市大字要65	☎029-877-1221
庄司クリニック	つくば市中野158-1	☎029-836-0405
遠藤産婦人科医院	筑西市中館130-1	☎0296-20-1000
平間産婦人科医院	筑西市甲95-5	☎0296-22-3741
小松崎産婦人科医院	筑西市二木成1267	☎0296-24-6327
根本産婦人科医院	笠間市八雲1-4-21	☎0296-77-0431
国立病院機構霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津2-7-14	☎029-822-5050
はなみずきクリニック	牛久市中央1-6-22	☎029-871-1711

■こころの健康相談(要予約)
「最近よく眠れない」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/10月15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。

感染拡大を予防する「新しい生活様式」に「協力をお願いします」

基本的な感染症対策を実践し、市民一人ひとりが、日常生活のなかで「新しい生活様式」を心掛けていただくことで、ご自身のみならず、大切な家族や友人、隣人の命を守ることに繋がります。

一人ひとりができる基本的な感染対策

・まめに手洗い、手指消毒
・咳エチケットの徹底
・こまめな換気
・身体的距離の確保
・密集、密接、密閉の回避
・毎朝の体温測定、健康チェック(発熱や風邪の症状がみられる場合は無理せず自宅療養)



手洗い

※石けんで、30秒程度かけて丁寧に。
※手指消毒も有効です。



咳エチケット

※マスクの着用が有効です。



外出控え 密集回避
密閉回避 換気



密接回避

※できるだけ2m(最低1m)開けましょう。
※向かい合っただけの会話は避けましょう。

★チェック

- 毎朝、体温測定
- 健康チェック
- 行動メモ

桜川市

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	10月6日(火)	H27年9月27日~10月24日生	岩瀬福祉センター
1歳児健康相談	10月7日(水)	R1年10月生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健康相談	10月1日(木)	H31年1月~3月生	真壁保健センター
【岩瀬・大和地区】	10月14日(水)	H31年2月~3月生	岩瀬福祉センター
3歳児健康相談【真壁地区】	10月28日(水)	H29年7月~9月生	真壁保健センター

※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。

休日応急診療医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
10月4日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
10月11日(日)	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058
10月18日(日)	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎0296-58-7788
10月25日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎0296-23-9955

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

予防接種は遅らせずに受診してください

新型コロナウイルス感染症の影響で、予防接種を控えている方もいると思います。予防接種は、ワクチンで防げる感染症の発生や、まん延を予防する観点から非常に重要です。決して「不要不急」ではありません。医療機関では、接種を行う時間や場所に対応して、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策に努めています。

また、今年の秋・冬を考えると、新型コロナウイルス感染症に加えて、季節性インフルエンザの流行などそのほかの感染症が混在します。そのため、どの感染症にかかっているのか、例年より判断が難しくなる状況が予想されます。

高齢者の肺炎球菌やインフルエンザワクチン、子どもの定期予防接種など、予防接種は、遅らせず適切な時期に受けましょう。

予防接種を受けるポイント

予防接種は、できるだけ事前に予約してください。受診前には体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。また体調が悪いときは、感染症を周りに拡大させる可能性があるため、予防接種に行くことはやめましょう。体調が良くなったら改めて予定を立ててください。

予防接種 協力医療機関の追加

■吉原医院
住所/桜川市明日香2-31
問合せ/☎0296-75-1177

※接種可能な予防接種の詳細は、医院にお問い合わせください。



同時発売

9月23日(水)

発売期間/9月23日(水)~10月20日(火) 各1枚300円
抽せん日/10月27日(火)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ

5億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

22のジャンボラッキーハロウィン!

1千万円

1等1,000万円

インターネット購入はこちら!

宝くじ公式サイト

<https://www.takarakuji-official.jp/>

茨城県指定 お子様の成長について、誰にも相談できずに悩まれていますか?

児童発達支援・放課後等デイサービス

こどもサニクル 桜川

〒309-1215 茨城県桜川市御領1-39
☎0296-73-6364 (月~土曜日 9:00~18:00)
随時見学受付中♪ ※8:00~19:00 内のご利用はご相談下さい♪ ホームページもご覧ください♪

例えばこんなことが気になったら...

- 発音が不明瞭
- 落ち着きがなく、集中して遊べない
- 動きがぎこちない
- 名前を呼んでも振り向かない
- 細かい作業・全身を動かすことが苦手

「こどもサニクル」は、成長や発達に課題のあるお子様(未就学~高校生)に対し、専門的な支援を行う場所です。学習や運動プログラムを通して、お子様の「できた!」を増やし、自立を促します。

こどもサニクル桜川 検索