

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)

12月分



※健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。

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
【12月3日(木)、17日(木)】健康推進課
【12月10日(木)】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」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/12月17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。

子育て支援を拡充

市内在住の方を対象に安心して出産・育児に臨めるよう、10月1日から子育て支援を拡充しました。

■子育て支援用品給付事業
妊娠期、出産、育児期と母子が安心して過ごせるよう、妊娠24週以降に保健師・看護師との面接を開始しました。面接を行った方には、子育て支援用品を贈呈します。

■育児等支援サービス費用助成事業
妊娠期から出産後に安心して過ごせる環境づくりを目的に、ファミリーサポート事業を利用した妊産婦の方へ利用料金の助成を開始しました。

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	12月8日(火)	H27年11月28日~12月26日生	岩瀬福祉センター
1歳児健康相談	12月9日(水)	R1年12月生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健康相談	12月16日(水)	H31年4月~R1年5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。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
12月6日(日)	根本病院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
12月13日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
12月20日(日)	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058
12月27日(日)	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎0296-58-7788
12月29日(火)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎0296-23-9955
12月30日(水)	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎0296-23-8088
12月31日(木)	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎0296-75-3130

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

新型コロナウイルスが脅かす子どもの安全

子どもは、未来を担うかけがえのない存在であり、大切な地域の宝です。しかし近年、虐待を受け、身体的にも精神的にも大きな傷を負った子どもが増加しています。

さらに新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛、学校の休業などは、生活不安やストレスの要因となり、ドメスティック・バイオレンス(DV)や児童虐待の増加が懸念されます。

先の見えない不安から「いつになったら」「これからどうなるの」と考えることがあると思われます。このような状況が長引くことで、イライラして普段できていたことが手につかなかつたり、気持ち落ち込み、塞ぎがちになったりするかもしれません。このような時は家庭の中だけで解決しようとせず、不安や苛立ち、わからないことを言葉に出すことが大切です。子育てのこと、家庭のこと、お気軽に相談してください。

虐待が子どもへ与える影響

発達への影響
・ことばの遅れ
・学習の遅れ
放置されることで、必要な刺激が得られず発達が遅れることがあります。学校への欠席や、授業に集中できないことから勉強が遅れます。

こころへの影響
・自尊心の低下
・無気力
基本的な安心感を得ることが出来ず、常に不安が強い状態にあります。自分自身を大切にしようとする気持ちも育ちません。

身体への影響

・外傷
・低身長、低体重
・栄養不良
・不衛生な頭髪や衣服
骨折などのけがをしたり、必要な栄養が得られないことから成長が遅れたりします。

行動への影響

・多動
・暴力的な行動
・不安定な対人関係
・自傷など
不安から、行動に落ち着きがなくなり、また、暴力で問題を解決しようとする行動様式が身につけてしまうことがあります。

もしかしたら虐待? 迷わず相談・通告を

児童相談所
全国共通ダイヤル
☎189 (いちほやく)

相談・通告は、プライバシーを尊重し、秘密は守られます。匿名でも構いません。

身体への傷は時間とともに治りますが、心の傷を癒すにはとても長い年月が必要です。子どもの尊い命を守るためにも、もしかして?と思っただけですぐにご連絡ください。

愛の鞭ぜり作戦

子どもを健やかに育てるために

子育ての悩みがあるときは [189]

POINT 1 子育てに体罰や暴言を使わない
POINT 2 子どもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない
POINT 3 爆発寸前のイライラをクールダウン
POINT 4 親自身がSOSを出そう
POINT 5 子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

出典：平成28年度厚生労働科学研究費補助金 健やか次世代育成総合研究事業
「妊産婦健康診査の評価および自治体との連携の在り方に関する研究」(研究代表者 立花良之)
「母子の健康改善のための母子保健情報利活用に関する研究」(研究代表者 山縣然太郎)

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・居宅介護支援事業所

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

お気軽にお電話下さい

見学 随時OKです!

お気軽にお電話下さい

☎0296-20-6071

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

カフェ&レストランFeinEssen ランチ営業中! デイナーも開始しました。
18:00~21:00(金土日祝・前日までにご予約下さい) 電話:050-3698-3617

TKC

古橋伸夫税理士事務所

~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