

### 心掛けよう！

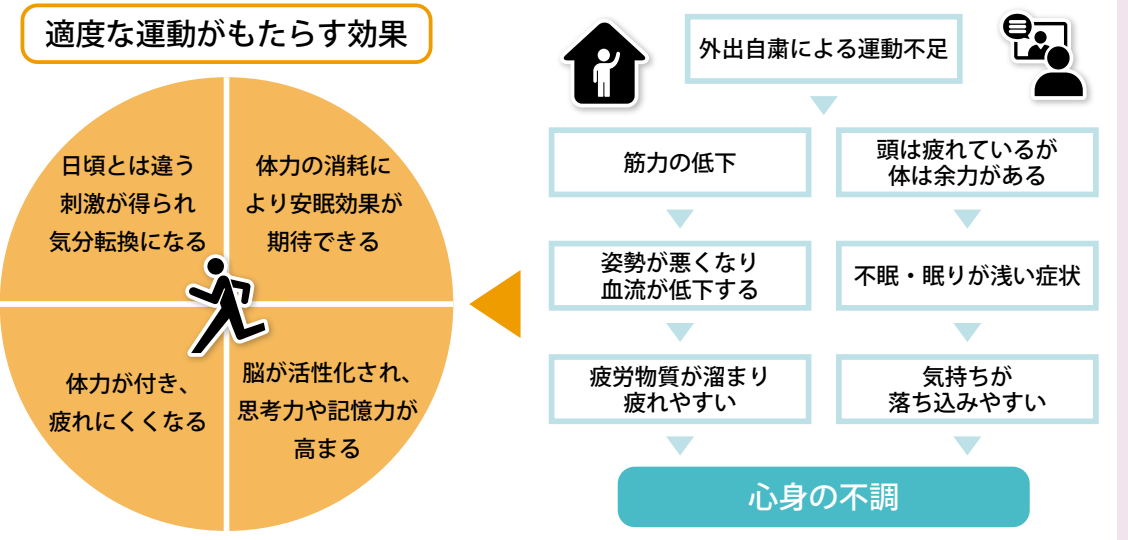
## 二〇二〇年からだの健康づくり

新型コロナウイルス感染症の拡大は、人のこころに不安や恐怖、怒り、興奮など様々な気持ちを生じさせることがあります。さらに健康プランを参考に、こころと身体の健康を保つ生活を心掛けましょう。

**こころと身体の健康を保つ生活**

- ① 親しい人と話し、互いに労う／直接会えなくても「つながり」を持つことが大切です。
- ② 睡眠や食事など規則正しい生活を送る／生活リズムの乱れは自律神経のバランスを崩し、食欲低下や不眠などの原因になります。
- ③ 心地よく過ごす工夫を取り入れる／自宅などで過ごす時間が増えた今だからこそできることを探しましょう。
- ④ 不確かな情報に左右されない／様々な情報で不安が増す場合には、テレビ視聴やインターネット閲覧などを減らすことも大切です。

### こころと身体の健康維持にオススメは、適度な運動です！



### 上手にストレスを解消し、いきいきとした生活を送ろう【第2次桜川市きらり健康プランから抜粋】

年齢別	成果指標	現状値 (H30年度)	目標値 (R6年度)	市民の役割
学童期	この1か月「よく眠れている」「眠れている」人の割合	小学生 84.2% 中学生 74.8%	90% 80%	・睡眠の大切さを学び、早寝早起きを実践します ・就寝前のメディア視聴はやめます ・悩み事や心配事がある時は、誰かに相談します
	悩み事や心配事があるとき、相談先がある人の割合	小学生 69.6% 中学生 72.0%	75% 75%	
青年期	普段、睡眠で休養が「あまり取れていない」「取れていない」人の割合	23.2%	20%	・十分な休養、質の良い睡眠をとります ・たばこやアルコールには頼らず、趣味や運動など、自分にあったストレス解消法を見つけます ・身近な人のうつ病のサインに気づいたときは、相談機関や専門機関などへ相談するよう勧めます
高齢期	ストレス解消法を持っている人の割合	51.1%	70%	

広域通信制・単位制

## 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
- お気軽に お問い合わせください!
- 不登校生もサポート
- 入学金なし!!

詳しくはWEBで! 翔洋学園 <https://www.shoyo.ac.jp>

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  
・食事の支度が大変だ  
・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

軽費老人ホーム ケアハウス グリーンヴィラ

桜川市真壁町田1428 <https://note.com/greenvilla>

## 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)

# 3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)  
保健師や栄養士が、個別で相談に応じます。なお、乳幼児の相談は、子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)で実施します。

▽乳幼児  
・日程/会場  
【3月4日(木)・9日(火)・18日(木)】/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」

・時間/10時～11時30分  
▽乳幼児以外  
・日程/会場  
【3月9日(火)】/真壁保健センター

・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」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18日(木)  
・会場/岩瀬福祉センター

・時間/14時～15時30分  
・内容/精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守されます。

■令和2年度レディース検診  
今年度のレディース検診(医療機関)の検診期間は2月27日(土)までです。検診希望の方は、早めに医療機関に予約のうえ、健康推進課まで連絡してください。

※検診期間を越えての検診は、助成対象外になりますのでご注意ください。

### 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

診療日	医療機関名	住所・連絡先
3月7日(日)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎0296-2511
3月14日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-11 ☎0296-0305
3月20日(土)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-3131
3月21日(日)	根本医院	真壁町真壁202 ☎0296-0027
3月28日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-7755

### 乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
4～6か月児育児相談			岩瀬福祉センター
3歳児健診	3月9日(火)	R2年10月～11月生	岩瀬福祉センター
3歳児健診【岩瀬・大和地区】	3月11日(木)	H29年12月～H30年1月生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談	3月16日(火)	H28年3月2日～3月31日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	3月17日(水)	R2年3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。

稲川優子税理士事務所 TKC

～確定申告、相続のことなどお気軽にお電話ください～

桜川市真壁町桜井765-2  
TEL 0296-54-1540

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	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30-18:30	/	○	○	/	○	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 Fein Essen Go To Eat 食事券ご利用頂けます!  
18:00～21:00(金土日祝・前日までにご予約下さい) 電話:050-3698-3617