

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)

4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
 【4月9日（金）・26日（月）】／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
 【4月20日（火）】／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）
 心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。
 ・日程／4月22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。

幼児歯科健康診査 受診票の利用期限

1歳6か月児・3歳児健康診査、2歳児歯科健康診査で発行された歯科健康診査受診票の利用期限は3月31日（水）までです。お早めにご利用ください。

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	4月6日（火）	H28年4月2日～4月26日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	4月15日（木）	H30年1月生（真壁地区の方のみ） H30年2月1日～3月5日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	4月21日（水）	R1年7月生（真壁地区の方のみ） R1年8月1日～9月2日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	4月22日（木）	R2年4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
4月4日（日）	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058
4月11日（日）	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎0296-58-7788
4月18日（日）	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎0296-23-9955
4月25日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎0296-23-8088
4月29日（木）	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎0296-75-3130（直）

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

～考えよう、自殺について～ 3月は「自殺対策強化月間」です

自殺をとりまく現状

皆さんは1年間の自殺者数を知っていますか？
 警察庁の統計では、令和元年度は20,169人で1日約55人の方が自殺で亡くなっています。交通事故による死者の約6.2倍の方が自ら命を絶っています。

自殺は個人の問題ではない

自殺は「個人の問題」と捉えられがちですが、その多くが「追い込まれた末の死」であるとされています。自殺

ゲートキーパーが果たす役割

大切な命を守るため一人ひとりができることがあります。それはゲートキーパーという役割です。
 ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応が出来る人で、言わば「命の門番」とされています。資格は不要で、なたでもなることができます。

大切な命を守るため あなたもできる自殺予防の行動

ゲートキーパーの4つの役割



■令和2年度ゲートキーパー（自殺予防）研修会
 昨年11月6日、16日の2日間で健康推進員を対象にゲートキーパー（自殺予防）研修会を行いました。
 健康推進員会 柴田 久子 会長は、会員に向けて「悩んでいる方に声をかけるなど研修会で学んだゲートキーパーとしての役割、自殺予防啓発、健康になることを地域に発信していただきたいと思えます」と述べられました。

あなたの悩み「相談ください」

■自殺予防のいのちの電話
 いのちの電話では、電話相談を無料で受け付けています。この電話は、こころの悩みなどで苦しんでいる方のために開設されています。ひとりでも悩まず、あなたの気持ちをお聞かせください。相談内容は秘密厳守で、名前を告げる必要もありません。

相談窓口名称	電話番号	相談時間等
茨城いのちの電話 ※新型コロナウイルス感染症の影響により一部対応ができない場合があります。	☎ 029-855-1000 (つくば)	毎日 24 時間
	☎ 029-350-1000 (水戸)	毎日 24 時間
いばらきこころのホットライン	☎ 0120-783-556	毎月 10 日 8 時～11 日 8 時 (24 時間)
	☎ 029-244-0556	平日 9 時～12 時、13 時～16 時
	☎ 0120-236-556	土・日 9 時～12 時、13 時～16 時

認定こども園真壁保育園
飯塚子育て出張ひろば

桜川市真壁町飯塚1007-3
☎0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

常総市・坂東市・下妻市・桜川市
結城市・結城郡八千代町・筑西市 **不動産専門店**

中古住宅 **売却相談** 無料査定
 そのまま **買います!!** 片付け不要

イエスターション 常総店 常総市水海道宝町 2705
 TEL.0297-21-9577
 ※どんなに古い空家でもご相談ください。

2020年11月1日オープン
障がい者グループホームステップ
 正 業務拡大につきスタッフ募集中

デイサービス 上の原は皆様の集いの場です
 レクや体操、季節のイベントを一緒に楽しみましょう!!

利用者様見学を募集しております。お問い合わせください。

デイサービスセンター 上の原
 〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4
 TEL:0296-71-6888 担当:益子・田中

社会福祉法人 上の原学園 TEL.0296-75-2509
 〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田159-1 担当:杉山・宮田