

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)

5月分



健康相談

■総合健康相談(要予約)
保健師や栄養士が、個別で
ご相談に応じます。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
【5月7日(金)・20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
【5月14日(金)】/真壁保健
センター
・時間/10時~11時30分

風しん抗体検査・ 予防接種原則無料

風しん抗体保有率の低い世
代の男性を対象に、令和元年
度より、風しん抗体検査およ
び風しん予防接種が無料で受
けられる制度がスタートして
います。
この制度は、令和4年3月
31日で終了となりますので、
対象の方は、忘れずに受けて
ください。
・対象者/昭和37年4月2日
~昭和54年4月1日生まれ
の男性
・抗体検査(要予約)/医療
機関および健康診断、人間
ドック各会場で受けられま
す。
・予防接種(要予約)/風し
ん予防接種は、抗体検査で
抗体が無かった方が対象で
す。
・その他/風しん抗体検査お
よび予防接種を受ける際
は、クーポン券が必要です。
クーポン券が手元にない方
やクーポン券を紛失された方
は、再発行可能です。詳し
くは、問い合わせください。

令和3年度レディース 検診予約開始

レディース検診の受診歴が
ある方へ、4月末に「レディ
ース検診受診票」が郵送されま
す。また、新規で受診を希望
される方は、問い合わせくだ
さい。

インターネット予約
専用電話/☎0570-077-150
受付日時/5月31日(月)
~6月4日(金)、6月7
日(月)~6月10日(木)
9時~17時



【お詫びと訂正】
令和3年度桜川市健康カレ
ンダ―2ページの表内「胃が
ん検診対象者」の内容に誤
りがありました。お詫びして
訂正します。
※住民健診のみ
※ミニドックのみ

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	5月11日(火)	H28年4月27日~5月30日生	岩瀬福祉センター
4~6か月育児相談	5月12日(水)	R2年12月~R3年1月生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	5月17日(月)	H30年3月6日~4月18日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	5月26日(水)	R1年9月3日~10月16日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	5月27日(木)	R2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
5月2日(日)	内科宮本医院	真壁町古城229-11 ☎0296-55-0101
5月3日(月)	平島医院	岩瀬198 ☎0296-75-2510
5月4日(火)	田崎内科医院	真壁町268-16 ☎0296-55-2511
5月5日(水)	阿部田医院	真壁町亀熊123-11 ☎0296-55-0305
5月9日(日)	鍋木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-76-3131
5月16日(日)	根本医院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
5月23日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
5月30日(日)	吉原医院	明日香2-31 ☎0296-75-1177

元気アップ! いばらきで 健康なカラダを作ろう



県では、県民の方の健康寿
命日本一を目指す「いばらき
健康寿命日本一プロジェクト」の一環として、いばらき
ヘルスケアポイント事業を実
施しています。
そのなかで、県民の方の健
康活動のための場として、ス
マートフォン用アプリ「元気
アップ! いばらき」の配信
が開始され、一年が経ちまし
た。
市では、新型コロナウイルス
感染症が流行するなかで、
「健康な身体をつくる」を
目標に、健康推進員や民生委
員を中心に、アプリの啓発活
動をしてきました。
その結果、今年度、新規に
100名以上の市民の方に登
録していただきました。皆
さまもアプリを利用し、健康
な身体を作りましょう。

元気アップ! いばらきとは
アプリを通して取り組んだ
ウォーキングやランニング、
健診受診などの健康づくりの
活動を行った方に「いばらき
ヘルスケアポイント」が付与
されます。ポイントを貯めた
方は、各種景品やサービスが
当選する抽選イベントへ参加
できます。
アプリの特徴
・アプリを取得するだけで、
万歩計としてカウントされ
る。
・毎日の血圧や体重が記録で
き、体調管理ができる。
・自身の健康について日常的
に意識することができるよう。
・市内で自分が歩数ランキン
グで何位に位置するの競
争ができる。
・貯まったポイントで、景品
当選のチャンス。
4つの活動でポイント獲得
次のポイントメニューの4
つの活動区分に応じてポイン
トを獲得できます。貯めたポ
イントは毎年12月31日まで有
効で、翌年1月1日にリセッ
トされます。

4つの活動区分ポイントメニュー

運動 <ul style="list-style-type: none"> ウォーキング ウォーキングコース ランニング サイクリング サイクリング スタンプラリー 体操 	コミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> イベント(社会参加) 交流
食生活 <ul style="list-style-type: none"> 野菜摂取 適塩 	健康 <ul style="list-style-type: none"> 健診(人間ドック、定期健康診断) がん検診 歯科健診 特定保健指導 体重 血圧 禁煙 イベント(健康)

アプリの登録方法

アプリはスマートフォン
のアプリストアから検索し、無
料でダウンロードできます。
※一部端末では、アプリが利
用できない場合があります。
※通信料は自己負担となりま
す。

ダウンロードはコチラから

iPhone版
App Store からダウンロード

Android版
Google Play で手に入れよう

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
院長 樋田 武史

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

筑西市成田678番地(筑西警察署斜め向かい) 電話:0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

JAは、食と農を基軸とする
地域に根差した「協同組合」です。
組合員の一人ひとりが力を合わせ、
みんなの願いをかなえていく組織です。

JA北つくば 職員採用説明会開催中

〒308-0051 茨城県筑西市岡芹 2222
電話 0296-25-6600 (代) 総務部
詳しくは当JAのHPへ
http://www.ja-kitatsukuba.or.jp/

無料法律相談会

4月25日(日)開催

●お電話でのご予約 ☎0296-48-8875
いずれかの方法でご予約ください。

企業向け法律相談会

4月28日(水)開催

●お電話でのご予約 ☎0296-48-8875
●LINE からご予約

初回無料、完全予約制です

弁護士法人 萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階

※初回の方限定とさせていただきます。
※事情によりお断りさせていただくこともございます。
茨城県弁護士会所属弁護士 萩原 慎二/平久 真/藤井 宏治/風見 美瑠