

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。
《問合先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

7月分

※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。

- 健康相談**
- 総合健康相談（要予約）
保健師や栄養士が、ご相談に応じます。
- 乳幼児相談
日時／7月16日（金）10時～11時30分
会場／子育て世代支援センター「さくらっこ」（岩瀬庁舎内）
- 乳幼児相談以外の方
①日時／7月16日（金）10時～11時30分
②日時／7月30日（金）10時～11時30分
会場／健康推進課

- 成人健康診査
ミニドック・住民健診
対象／20歳以上の方
日程
①ミニドック／7月14日（水）～17日（土）
②住民健診／7月19日（月）～21日（水）、26日（月）～29日（木）
- 会場／岩瀬福祉センター
内容／特定健診、後期高齢者健診、ユース健診、肺がん検診、胃がん検診（ミニドックのみ）、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診
- ※健診項目により対象年齢が異なります。
- 申込方法／インターネット予約、コールセンター予約
●申込期間
◇インターネット予約／6月27日（日）20時～
◇コールセンター予約／6月28日（月）～7月1日（木）9時～17時

- 2日時／7月30日（金）10時～11時30分
会場／真壁福祉センター
- 乳幼児健診・育児相談
健診の種類
1歳児健診
7月8日（木）R2年7月生
4～6か月育児相談
7月12日（月）R3年2月生～3月生
5歳児健康相談
7月13日（火）H28年6月25日～7月23日生

健診の種類	日程	対象	会場
1歳児健診	7月8日（木）	R2年7月生	岩瀬福祉センター
4～6か月育児相談	7月12日（月）	R3年2月生～3月生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談	7月13日（火）	H28年6月25日～7月23日生	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	診療時間	住所・連絡先
7月4日（日）	上の原病院	上野原地 新田159-2 ☎ 0296-75-3130 (駐)
7月11日（日）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎ 0296-55-0101
7月18日（日）	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-75-2510
7月22日（木）	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
7月23日（金）	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-55-0305
7月25日（日）	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-76-3131

健診を受けたあと、 放置していませんか

健診は、生活習慣病のリスクが高い方を早期に発見し、食習慣の改善や適度な運動、飲酒・喫煙対策により、病気の発症や進行を予防するために行われています。

しかし、健診を受け、検査結果を受け取ったものの、検査値の見方が分からないなどの経験はありませんか。まずはご自身の健診結果をご確認ください。



特定健診

要精密検査
この判定があった場合は、すぐに医療機関を受診してください。

「要精密検査」の判定があつて、医療機関を受診する場合
①医療機関に予約を入れてください。
※かかりつけ医がある方は、相談してください。
また治療中の方も、必ず医師に結果を報告してください。

②医療機関を受診
持ち物／健診結果通知書、保険証、お薬手帳など

要指導
軽度の異常所見を認められました。生活習慣を改善しましょう。

しょう。特に市内で多い心筋梗塞や脳卒中は、喫煙・高血圧・糖尿病・脂質異常がリスク因子です。見直すことで、改善することがあります。

改善ケース①
・高血圧で、日本酒を1日2合程度の習慣的な飲酒をする男性30～59歳、54人が1日1合程度に節酒

改善ケース②
・男性25・875人、女性33・959人を非喫煙者・過去に喫煙し禁煙した者・継続喫煙者・新規禁煙者に区分し、5年間、糖尿病の発症リスクを調査

結果は
・喫煙者の糖尿病発症率が、非喫煙者と比べて、継続喫煙の男性で約1.4倍、女性で1.7倍上昇することが判明

※第2版健康教育マニュアル生活習慣病予防の保健指導から抜粋

がん検診

異常認めず
正常、または健康上、特に問題のない所見でした。また来年健診を受診しましょう。

がん検診の結果も同様です。「要精密検査」の判定があつた場合には、必ず医療機関を受診してください。

「要指導」「異常を認めず」の判定の方も、年に1度は必ず健診を受け、経過を見てください。また、かかりつけ医がいる方は、健診結果を報告することをすすめします。

さまざま理由で、健診や医療機関への受診を後回しにしていますか。
要精密検査となつたら医療機関に予約をしましょう。

土曜・祝日も営業

通所介護（短時間・1日）専門職リハビリテーション
居宅介護支援（ケアマネージャー）

リハビリハート総合介護ケアセンター

理学療法士 本橋寛樹

介護のご相談・リハビリ見学体験ご送迎も可能

0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5（50号沿い）
国道50号マクドナルドさん南側 茨城トヨタさんとなり

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？

放課後等デイサービス

こどもサークル 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

「こどもサークル」は、成長や発達に課題のあるお子様（小学生～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じて、お子様の「できた!」を増やし、自立を促します。

検索