

# 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)

## 9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。

### 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。

- ・日程／9月2日（木）、22日（水）
- ・開催時間／10時～11時30分
- ・会場／健康推進課

### 成人健康診査

ミニドック、住民健診は、完全予約制です。

### 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／9月27日（月）～29日（水）、10月2日（土）～3日（日）
- ②住民健診／9月30日（木）～10月1日（金）、10月5日（火）～7日（木）

・会場／真壁福祉センター  
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、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査

※健診項目により対象年齢が異なります。

- ・予約方法／インターネット予約、コールセンター予約
- ・予約日程
- ◇インターネット予約／9月12日（日）20時～
- ◇コールセンター予約／9月13日（月）～16日（木）9時～17時



☎ 0570-077-1150

### 乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
3歳児健診	9月1日（水）	H30年5月28日～6月30日生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談	9月7日（火）	H28年9月1日～29日生	岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	9月8日（水）	R3年4月～5月生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	9月15日（水）	R1年12月12日～R2年1月22日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	9月16日（木）	R2年9月生	岩瀬福祉センター
診療日	9月5日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎ 0296-23-8088
	9月12日（日）	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎ 0296-75-3130 (駐)
	9月19日（日）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎ 0296-55-0101
	9月20日（月）	阿部田医院	真壁町亀熊123-11 ☎ 0296-55-0305
	9月23日（木）	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
	9月26日（日）	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-75-2510

### 休日応急診療医療機関

※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で延期、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。

## 熱中症に気をつけましょう

—新しい生活様式での予防行動のポイント—

高齢者や子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

### 予防方法

- 1 暑さを避ける**
  - ・涼しい服装にする。
  - ・日傘や帽子を使う。
  - ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する。
  - ・暑い日や暑い時間帯は外出を避ける。
- 2 適宜マスクをはずす**
  - ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずすことも可能。
- 3 こまめな水分補給**
  - ・のどが渇く前に水分補給をする。
  - ・1日あたり1.2ℓ～2ℓを目安に摂取する。
- 4 体調管理の徹底**
  - ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
  - ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養する。
- 5 暑さに備えた体作り**
  - ・暑くなり始めるの時期から適度に運動をする。
  - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度運動する。
  - ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で運動を行う。

### 熱中症の症状

このような症状があれば熱中症を疑ってください

軽度	中度	重度
めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない	頭痛 吐き気(嘔吐) だるい(倦怠感) 虚脱感	意識がない けいれん 高い体温 呼びかけの返事がおかしい まっすぐ歩けない 走れない

## 無料法律相談会 8月29日(日)開催

## 企業向け法律相談会 8月26日(木)開催

初回無料・完全予約制です

ご予約はこちらから  
☎ 0296-48-8875

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  
(JR水戸線下駅南口徒歩1分)

※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 美穂

大好評 毎月・金曜日は、完全セルフデー5,460円(昼食なし)

ゴルフ場レストランは一般の方でもご利用いただけます

下館ゴルフ倶楽部 TEL.0296(20)1111 (担当) 中島, 野手, 廣瀬

ポイント2倍 毎月第2木曜 サービスデー 毎月第3火曜 レディースデー

本州最大級 72ホール

日本パークゴルフ協会公認コース フォーヨイパーク  
下館パークゴルフ場 TEL.0296(22)4189 (担当) 福澤, 鈴木, 鴻田

企画展「華麗なる洋画の世界」前期:令和3年10月2日(土)まで

美術館前「アート・カフェ・ブローレ」9:00～16:30

廣澤美術館 開館時間 10:00～17:00 (10月1日から10:00～16:30) 休館日:水曜日 TEL.0296(45)5601 (担当) 田原

保育士科 新たに保育士科を新設 体験入学・説明会同日開催 8/5(木) 8/10(土) 8/21(土)

歯科衛生士科 高い処遇で 求人が30倍!

生徒募集 つくば歯科福祉専門学校 体験入学参加で受験料半額 TEL.0296(23)1220 (担当) 川村