



センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

乳幼児相談以外の方

- 日時①/10月4日(月)、22日(金) 10時~11時30分
- 会場/健康推進課
- 日時②/10月26日(火) 10時~11時30分
- 会場/真壁保健センター

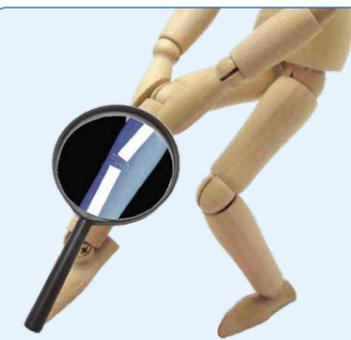
■このころの健康相談(要予約)
「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族やご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

- 日程/10月14日(木)
- 開催時間/14時~15時30分
- 会場/岩瀬福祉センター
- 内容/精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守されます。

骨粗しょう症検診で骨を健康に

- 5人に1人が骨折する骨粗しょう症を予防 -

骨は、私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。また高齢になると、骨折がきっかけで寝たきりになる人も多くなります。市では骨折の原因になりやすい骨粗しょう症を予防するために、対象の方に検診の案内をお送りしています。案内を受け取った方は、この機会にぜひ受診して、健康な骨を目指しましょう。



初期の骨量減少であれば、日々の取り組みで骨量の増加が期待できます。

① 食事

日本人は、どの世代もカルシウム不足の状態です。意識的にカルシウムを摂取するようにしましょう。

骨粗しょう症検診について?

骨粗しょう症検診は、骨量を測る検査です。骨量は加齢とともに減少し、少なすぎると、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。特に、女性は加齢に伴う骨量の減少が男性に比べて大きいため、市では女性を検診の対象にしています。

体が健康だと、骨粗しょう症の心配はまだまだ先のことだと思いませんか。しかし骨の状態は、検査をしないと分かりません。自分を過信せずに、案内が届いた方は受診しましょう。

骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。検診を受けて、自分の骨を見つめてみませんか。

② 日光浴

日々の生活で、日に当たる機会がない人は、一日のうちで日光にあたる時間を作りましょう。外に洗濯物を干すなど、日光に当たる機会があれば十分です。日に当たることでビタミンDが生成されて、カルシウムの吸収率が上がります。

カルシウムを多く含む食品は、煮干し・青菜・乳製品・大豆製品です。また、コーヒールに牛乳を入れてみることや、暑い日には冷奴もおすすです。

③ 運動

骨は、刺激が加わると、強さが増すと言われています。例えば、適度な運動は、骨に有効です。ウォーキングやテニスをしながらの筋トレも効果的です。

同時発売

9月22日(水)

発売期間/9月22日(水)~10月22日(金) 各1枚300円
抽せん日/10月29日(金)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ 5億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

2つのジャンボで 歓張りハロウィン。

2021年秋市町村振興宝くじ

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)

10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。

成人健康診査

レディース検診
検診は毎年欠かさず受けることが大切です。今年度、まだレディース検診を受けていない方は、市からの助成を受けて、市の指定する医療機関で、乳がん・子宮頸がん検診を受けることができます。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

また、検診の受診歴がない方には案内が届きません。初

めて受診する方、お手元に受診票がない方は、健康推進課に問い合わせください。

■ミニドック・住民健診
社会保険に加入している方でもがん検診を受けることができます。日程など詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。か、健康推進課にお問い合わせください。

40歳以上の方
胃がん検診/1,000円
大腸がん検診/500円
肺がん検診/無料
肝炎ウイルス検査(検査歴のない方)/無料
50歳以上の方
前立腺がん検診/500円



健康カレンダーはこちらで確認

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/10月4日(月)、22日(金) 10時~11時30分
会場/子育て世代包括支援

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	10月12日(火)	H28年9月30日~10月29日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	10月21日(木)	H30年7月1日~28日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	10月27日(水)	R2年1月23日~3月6日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	10月28日(木)	R2年10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。

休日心急診察医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
10月3日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-76-3131
10月10日(日)	根本病院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
10月17日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
10月24日(日)	吉原医院	明日香2-31 ☎0296-75-1177
10月31日(日)	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058

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

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