



あなたも健康推進員になりませんか

幸せは健康から！
今より**10分**からだを動かそう おいしく毎日減塩**-1g**

健康推進員は、自身の健康づくりを実践しながら、家族や地域の健康づくりを支援する地域のリーダーです。
あなたも健康推進員として、地域と一緒に活動してみませんか。

コロナ禍でも 地域の健康を支えます
最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、活動が制限されました。
しかし、その状況でも、何かできることをと考え、県公式ヘルスケアアプリ「元気アップ！りいばらき」



健康推進員とは
健康推進員は、市長から委嘱を受けた125名が活動しています。市民の皆さまが、主体的に健康づくりに取り組めるように支援するため、地域のリーダーとして活動しています。

活動スローガン
誰もがいきいきと、すこやかに暮らせる さくらがわ
一人ひとりが主人公の、共生のまちづくりを目指して！

健康推進員から話を聞きました
昨年度は、自殺予防のゲートキーパー研修会を行いました。コロナ禍の今だからこそ、人とのつながりや寄り添うことの大切さを実感しました。また、会員相互に交流と意識向上を目指しました。



家族や地域の健康づくりを応援

皆さまも健康推進員になって、自分自身や地域の健康づくり活動に参加してみませんか。ぜひ一緒に活動をお願いします。ご参加をお待ちしています。

- 新メンバー募集内容**
- 活動期間** 4月1日～令和6年3月31日
 - 募集人数** 各行政区／1名 一般公募／30名
 - 対象** 新任／市内在住で、未満の方 65歳 再任／市内在住で、未満の方 70歳
 - 報酬** 年額5,000円 ※1年間の活動をされた方
 - 活動内容** 乳幼児健診の補助 ・がん検診向上街頭キャンペーンの実施 ・自殺対策街頭キャンペーンの実施 など ※活動内容が変更になる場合があります。
 - 募集期限** 1月28日(金)

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)

2月分

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止や延期になる場合があります。事前に問い合わせください。

健康相談

総合健康相談(要予約)

保健師や看護師、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

※一人30分程度

乳幼児相談の方

- 日時／2月3日(木)、18日(金) 10時～11時30分
- 会場／子育て世代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

乳幼児相談以外の方

母子の健康づくり

子育て相談(要予約)

市では、子育てへの不安や悩み、困りごとなどがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

- どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
- 日時／2月1日(火) ①10時～11時、②11時～12時
- 会場／岩瀬福祉センター

- 日時①／2月3日(木)、18日(金) 10時～11時30分
- 会場／健康推進課
- 日時②／2月22日(火) 10時～11時30分
- 会場／真壁保健センター
- 《こころの健康相談(要予約)》
「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」などの心の健康で悩んでいる方はご相談ください。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。
- 相談は精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守されます。
- 日程／2月24日(木)
- 開催時間／14時～15時30分
- 会場／岩瀬福祉センター

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	2月1日(火)	平成29年2月2日～27日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	2月9日(水)	令和2年6月15日～7月31日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	2月17日(木)	平成30年11月25日～12月15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。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
2月6日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-76-3131
2月11日(金)	根本病院	真壁町真壁202 ☎ 0296-55-0027
2月13日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎ 0296-20-7755
2月20日(日)	吉原医院	明日香2-31 ☎ 0296-75-1177
2月23日(水)	延島クリニック	東飯田658 ☎ 0296-58-5058
2月27日(日)	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎ 0296-58-7788

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

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護の必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

・物忘れが多くなった ・具合が悪くなった時に心配だ
・食事の支度が大変だ ・退院した後の生活が不安だ

などの心配ごとはございませんか？

真壁消防署交差点からつくば方面1つめの信号を左折

社会福祉法人 緑風会 ☎ 0296-55-1029
軽費老人ホーム ケアハウス グリーンヴィラ 桜川市真壁町田1428
https://note.com/greenvilla

あなたの側で、誠実に、忠実に。

Digital Print Co., Ltd.
ISO/IEC 27001 CERTIFIED
ISO 14001 CERTIFIED

株式会社 デジタル印刷
事務所・工場 ☎ 0296-54-2626
つくば事務所 ☎ 029-877-1331
URL https://digi-pri.com

ISO・Pマーク認証取得までお手伝いします。

初めての身近な心理学 コロナストレス解消のための勉強会としても最適です。

心理カウンセリング入門講座

1月 13日(木) 18日(火) 21日(金) 22日(土)
※いずれか1日を選択

【講座内容】
心理学の基礎 心理学で性格分析
心理カウンセラーになるには ストレス解消のコツ

受講料 9,800円(税込)
参加資格 60歳ぐらいまで
時間 10:30～17:00

一社団法人 日本実務カウンセリング協会 栃木県芳賀郡益子町益子1051-7
栃木こころの保健室 ☎ 028-624-5566 (担当:水沼 利浩)