

Health guide
健康ガイド
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)

4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。事前にお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。
※1人30分程度
・日時/4月8日(金)、18日(月) 10時~11時30分
・会場
◇乳幼児相談の方/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/健康

親子の健康づくり

■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/4月5日(火)①10時~11時、②11時~12時
・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	平成29年4月2日~5月11日生		岩瀬福祉センター
4月5日(火)	令和2年8月1日~9月9日生		岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	令和2年2月1日~3月17日生		岩瀬福祉センター
2歳児健康相談	令和3年4月1日~5月12日生		岩瀬福祉センター
4月21日(木)	令和3年4月1日~5月12日生		岩瀬福祉センター
1歳児健診	平成31年2月1日~28日生		岩瀬福祉センター
3歳児健診			岩瀬福祉センター
4月28日(木)			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。
※歯科健康診査は、指定した医療機関で個別に実施します。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
4月3日(日)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
4月10日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-55-0305
4月17日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-76-3131
4月24日(日)	根本医院	真壁町真壁202 ☎ 0296-55-0027
4月29日(金)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎ 0296-20-7755

3月は 自殺対策強化月間です

誰も自殺に追い込まれることのない さくらがわの実現を目指して



日本では1日に57人(令和2年度)の割合で年間約2万人以上の方が、自ら命を絶っています。
平成21年から自殺者は毎年減少していましたが、令和元年から令和2年は、自殺者が増加しました。

	令和元年	令和2年
全国	20,169人	21,081人
茨城県	458人	484人

引用: 警察庁ホームページ 令和2年中における自殺の状況

自殺は、社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられています。また、うつ病やアルコール

ル依存症などの精神疾患の問題が影響していることもあります。
人が生きていくうえで、死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは誰にでもありえることです。問題が深刻化する前に、早めに助けを求めることが自殺に至らないための第一歩です。そのためには家族や友人、同僚など身近な人が小さな変化に気づくことが大切です。

- こんな異変に注意
- 感情が不安定になる
 - 性格が変わったようになる
 - 興味をもっていったものへの関心を失う
 - 食欲がなくなる
 - 眠れなくなる
 - 自殺をほのめかす

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは、自殺の危機を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人で、言わば「命の門番」です。
悩んでいる身近な人を実践することで、あなたもゲートキーパーです。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家などに相談するように促す
- 見守り** 寄り添いながら、じっくりと見守る

ゲートキーパー 研修会を開催

今年度は、健康推進員向けにゲートキーパーステップアップ研修会を開催しました。
研修会では、ゆったりカフェ龍の会の南部節子代表が、大切な人を自殺で亡くした経験をもとに講演されました。
参加した方からは「自死遺族からのメッセージを聞き、ゲートキーパーの大切さを実感しました」との声が聞かれました。
また、日々市民の方と接する機会が多い民生委員、市職員向けにも研修会を実施しました。
一人ひとりができることを見つけ、ゲートキーパーの役割を担っていきけるよう今後も取り組んでいきます。



~お客様に豊かさと繁栄を~
稲川優子税理士事務所
TKC
桜川市真壁町桜井765-2
☎ 0296-54-1540

認定こども園真壁保育園
飯塚子育て出張ひろば
桜川市真壁町飯塚1007-3
☎ 0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

令和4年
無料法律相談会 開催3月27日(日)
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水戸線下館駅南口徒歩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 美瑠