

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)

4月分



健康相談

■総合健康相談（要予約）
 保健師や看護師、助産師や管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

※1人30分程度

- ・日時①／4月7日（金）10時～11時30分
- ・日時②／4月18日（火）10時～11時30分

◆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）

◆乳幼児相談以外の方／健康推進課

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。

◆日時／4月26日（水）①10時～11時、②11時～12時

◆会場／岩瀬福祉センター

■さくらっこ助産師なんでも相談

妊娠中のことや出産、母乳育児や子育てについて、個別で助産師が相談に応じます。一人で悩まず、心配なことや不安なこと、お気軽にご相談ください。

◆時間／平日9時30分～17時

◆訪問などで不在の場合あり

◆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）

◆相談方法／①会場面談②電話相談③訪問相談

◆対象／市に住民登録のある妊婦、または1歳未満の乳児の保護者

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	4月11日（火）	平成30年4月2日～5月10日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	4月20日（木）	令和4年4月1日～5月15日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	4月26日（水）	令和3年8月生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	4月27日（木）	令和2年2月1日～2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。延期や中止となる場合は、対象者の方へお知らせします。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
4月2日（日）	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-76-3131
4月9日（日）	根本医院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
4月16日（日）	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
4月23日（日）	吉原医院	明日香2-31 ☎0296-75-1177
4月29日（土）	けんせいクリニック	岩瀬207-1 ☎0296-71-8111
4月30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

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がない 社会の実現へ

自殺に対する認識の変化

平成18年10月に自殺対策基本法が施行されて以降「個人の問題」と認識されがちであった自殺は広く「社会の問題」と認識されるようになり、国を挙げて自殺対策が総合的に推進された結果、自殺者数は3万人から2万人台に減少するなど、着実に成果を上げてきました。

自殺をとりまく現状

令和2年には、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことなどにより、自殺者の総数は11年ぶりに前年を上回りました。女性は2年連続で自殺者数が増加し、小中高生の自殺者数が増加しています。

国の新たな自殺対策指針

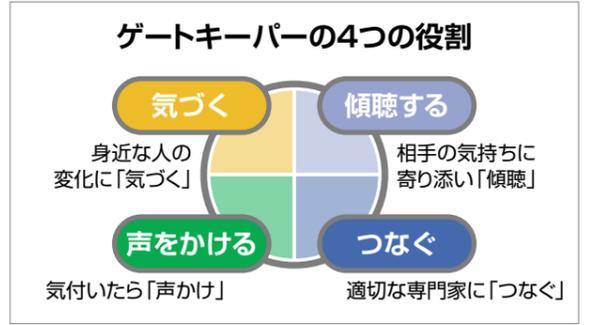
国は令和4年10月に、今後5年間の自殺対策の指針となる新たな「自殺総合対策大綱」を決定しました。新型コロナウイルス感染症の影響などにより悪化した、女性や子ども・若者への支援の強化を盛り込み「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」を目指します。

市自殺対策

市では第2次桜川市きらり健康プランに基づき、自殺対策の啓発やこころの相談、ゲートキーパーの養成などを推進しています。今年度は、健康推進員、民生委員、市職員に対して研修会を予定しています。

ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を取ることができる人で、言わば「命の門番」とされています。どなたでもなることができます。



自殺予防のいのちの電話

いのちの電話では、電話相談を無料で受け付けています。この電話は、こころの悩みなどで苦しんでいる方のために開設されています。ひとりでも悩まず、あなたの気持ちをお聞かせください。相談内容は秘密厳守で、名前を告げる必要はありません。

相談窓口名称	電話番号	相談時間など
茨城いのちの電話	☎029-855-1000 (つくば)	毎日 24時間
	☎029-350-1000 (水戸)	毎日 24時間
	☎0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎日 16時～21時 毎月 10日8時～11日8時
いばらきこころのホットライン	☎029-244-0556	平日 9時～12時、13時～16時
	☎0120-236-556 (フリーダイヤル)	土・日 9時～12時、13時～16時

稲川優子税理士事務所
 桜川市真壁町桜井765-2
 ☎0296-54-1540
 HP <https://ina-tax.tkcncf.com/>

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5年 **無料法律相談会 開催3月26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場合がございます。 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

