

# 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)

## 11月分



### 健康相談

■総合健康相談(要予約)  
日時／11月10日(金)、20日(月) 10時～11時30分  
※1人30分程度  
会場／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。  
日程／11月21日(火) ①10時～11時、②11時～12時  
会場／岩瀬福祉センター

### 季節性インフルエンザ 予防接種への助成

■高齢者定期予防接種  
対象／市内在住で、接種日に65歳以上の方、または60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方  
■持ち物／健康保険証、お知らせハガキ、予防票  
■申込方法／県内の広域予防接種協力医療機関へ直接予約  
■小児任意予防接種  
対象／市内在住で、接種日に生後6か月～中学3年生・義務教育学校9年生までの方  
■持ち物／母子健康手帳、健康保険証、予防票  
■申込方法／市内の医療機関や、契約医療機関へ直接予約  
■共通事項  
■接種期限／令和6年1月31日(水)  
■助成額／2千円(1回限り)  
※助成金額との差額などは、自己負担  
■予防票の配布／市役所各庁舎(岩瀬・大和・真壁)と福祉センター(岩瀬・真壁)で配布しています。

### 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	11月7日(火)	平成30年10月11日～11月9日生	岩瀬福祉センター
4～6か月育児相談	11月8日(水)	令和5年6月～7月生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	11月16日(木)	令和4年10月18日～12月9日生	岩瀬福祉センター
2歳児健康相談	11月21日(火)	令和3年6月17日～8月6日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	11月22日(水)	令和2年5月25日～6月30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。

### 休日心急診察医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
11月3日(金)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
11月5日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-55-0305
11月12日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-76-3131
11月19日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-55-0305
11月23日(木)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎ 0296-20-7755
11月26日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎ 0296-23-9955

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

## がんになるリスクを減らす生活習慣を実践しませんか?

がんは身近な病気であり、そのリスクを減らすためには健康的な生活習慣が不可欠です。今回は、身体と心の健康を守り、がん罹患するリスクを減少させるための生活習慣をご紹介します。

#### ●禁煙する

たばこは、肺がんをはじめ多くのがんに関連しています。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まること分かっています。

#### ●節酒する

飲酒は、肝細胞がん、食道がん、大腸がんとの強い関連があり、女性では乳がんのリスクが高くなります。お酒を飲む場合は、日本酒1合(180ミリリットル)、ビール大瓶1本(633ミリリットル)、ワイングラス2杯程度までにとどめましょう。

#### ●食生活を見直す

いくら、塩辛などの塩分濃度が高い食べ物をとる人は、男女ともに胃がんのリスクが高いという結果も報告されています。塩分を抑えることは、胃がん予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスク低下にもつながります。

#### ●飲食物は冷ましてから

飲食物を熱い状態でとると、食道がんのみならず、食道炎のリスクを上げるといわれています。食事の際は、

#### ●身体を動かす

身体活動量が高い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。がんだけでなく、心疾患のリスクも低くなることから、普段の生活で無理のない範囲で身体を動かしましょう。

#### ●適正体重を維持する

男女ともに、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎ、痩せすぎ、どちらも高くなります。男性はBMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるよう体重を管理しましょう。

#### ●がんの主要な原因は感染

日本人のがんの原因として、女性で一番、男性でも二番目に多いのが、感染による罹患です。B型・C型肝炎ウイルスは肝がん、ヒトパピローマウイルスは子宮頸がんの感染の原因になります。感染について心配なことは、医療機関などに相談しましょう。

### 第1回「きらきら健康講座」がん体験談



野原広子さん

「オバ記者」の愛称で親しまれる桜川市出身のフリーライター野原広子さんから、自身や家族のがん体験談を講演いただきます。

実体験から、がんについて学び、ご自身や家族の生活習慣や、検診の大切さについて振り返りませんか。

■日時／10月18日(水) 13時30分  
■会場／真壁伝承館まかべホール

■内容／「自身と家族のがんからオバ記者が見たこと、感じたこと」  
■講師／野原広子さん(フリーライター)

■申込方法／電子申請または電話で申し込み  
■問合せ・申込先／健康推進課(☎0296-75-3159直通)



## 子どもサークル

お子様の成長について、誰にも相談できず悩まれていませんか? 保護者も参加できるイベントを開催しています!

【活動内容】  
 発音が不明瞭  
 動きがぎこちない  
 落ち着きがなく、集中して遊べない  
 名前を呼んでも振り向かない  
 細かい作業・全身を動かすことが苦手

【参加者】保護者も参加できるイベントを開催しています!

【活動内容】  
 ANIMA 移動動物園  
 ユニバーサル野球大会  
 ドローンサッカー教室

【問合せ】子どもサークル桜川 ☎0296-73-6364 見学・体験受付中! お気軽にお問い合わせください!  
 桜川市御領1-39 【営業時間】9:00～18:00【営業日】月～土曜、祝日 対象児童 小学1年～高校3年



## 外壁 屋根

地域密着 住宅塗替え専門店

### 施工実績 茨城県 No.1

※2021年度アステックペイントジャパン社主催コンペにて

株式会社 森美装 桜川店  
 株式会社 森美装 桜川市富士見台1-11  
 ☎0120-398-338

塗替えでお困りの際はご相談ください!

