

健康ガイド

Health guide

《問合先》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、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

- ・一人30分程度
- ・日時／4月12日（金）、26日（金）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）
◇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18日（木）①10時～11時、②11時～12時
- ・会場／岩瀬福祉センター
- ・日時／会場
①4月10日（水）10時～16時
市役所真壁庁舎
②4月19日（金）9時30分～15時30分 岩瀬体育館「ラスカ」

新型コロナウイルス接種

- ・特別臨時接種（無料）は、3月31日（日）までです。
- ・予約方法／WEBまたはコールセンターへ電話
- ・予約期限／WEB予約…3月27日（水）12時、コールセンター…3月29日（金）12時
- ・問合先／桜川市新型コロナウイルスワクチンコールセンター
☎0296-71-8071
※受付時間／平日8時45分～17時

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
1歳児健診	4月16日（火）	令和5年4月生	岩瀬福祉センター
2歳児健康相談	4月16日（火）	令和3年10月1日～11月2日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	4月17日（水）	令和4年8月1日～9月25日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	4月18日（木）	令和2年10月1日～11月14日生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談	4月30日（火）	平成31年4月2日～令和1年5月3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。

休日応急診療医療機関

診療日	医療機関名	住所・連絡先
4月7日（日）	吉原医院	明日香2-31 ☎0296-75-1177
4月14日（日）	けんせいクリニック	岩瀬207-1 ☎0296-71-8111
4月21日（日）	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058
4月28日（日）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎0296-55-0101
4月29日（月）	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

健康づくりに関するお知らせ方法の変更

これまで桜川市健康カレンダーでお知らせしていた健康づくりに関する情報は、広報さくらがわや対象者への個別通知、市ホームページ、市公式LINEなどでのお知らせに変更します。ご不明点は、健康推進課にお問い合わせください。

周知方法	内容
住民健診	回覧など・広報さくらがわ・市公式LINE
人間ドック・医療機関健診	回覧など・広報さくらがわ
レディース検診	広報さくらがわ・市公式LINE
乳幼児健診関係	個別通知・アプリ母子モ
予防接種関係	個別通知・乳幼児健診でお知らせ
各種相談・相談窓口	広報さくらがわ
休日診療当番医	回覧など・広報さくらがわ



母子手帳アプリ 母子モ

3月は自殺対策強化月間です。大切な命を守るために「私たちにできること」

例年3月は、月別の自殺者数が最も多く、「自殺対策強化月間」と定められています。令和4年の1年間に、茨城県では489人の方が自殺で亡くなっています。

自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」です。自殺の背景には、精神疾患などの問題だけではなく、過労や経済的な問題、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、さまざまな社会問題や人間関係が複雑に入り組んでいます。自殺は、決して特別な人たちの問題ではなく、自殺をはかろうとする人は「死ぬしかない」と思い詰めてしまうことが少なくありません。

自殺につながるサイン

- ・自殺予防の10か条からうとうつ病の症状（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）

ゲートキーパーになれませんか？

ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。

- 1 まず声をかけてみましょう
「どうしたの？」「眠れている？」「元気がないけれど大丈夫？」などと声をかけて、心配しているというメッセージを伝えましょう。
- 2 じっくり聴いてみましょう
「つらかったね」「大変だったね」と思いを受け止めて、相手のペースに合わせ話を聴くことが大切です。
- 3 問題解決に向けて相談窓口や専門家へつなぎましょう
困っている人が、一人で問題を抱え込まないように、相談先があることを伝え、相談を勧めましょう。



「いつもと違う」に気が付いたら

ゲートキーパーは「命の門番」とも位置付けられています。悩んでいる人に寄り添い、孤独や孤立を防ぎ、できることで行動を起こしていくことがゲートキーパーの第一歩につながります。



未来に、社会に、必要とされる印刷を

digi
Digital Print Co., Ltd.

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>

～あなたの幸せを支えるサポーターでありたい～

行政書士つくば研究学園法務事務所

行政書士 市村 秀人 Hideto Ichimura
※桜川市在住

相続・遺言に関するご相談をお待ちしております

〒305-0031 茨城県つくば市吾妻1-5-7
ダイワロイネットホテルつくばビル2階
Mobile 070-4074-3506
E-mail taiyou@iaa.itkeeper.ne.jp



スミハツ
SUMIHATSU

スミハツの技術が未来の交通インフラと産業機械を支えています

2025卒の方は、マイナビ2025から▼
中途採用ご希望の方は、お電話またはホームページより▼

NHK ニッパツグループ

未来に誇れる仕事を一緒にしませんか？