

きらきら健康講座

胃がん検診と診断、その後の治療について現場の医師が分かりやすくお話しします。
■日時／10月21日（水）14時～15時30分
■会場／桜川市生涯学習センター「さくらす」1階やまなみホール
■テーマ／胃がん検診の大切さ～専門医に聞く、早期発見と治療～
■講師／佐々木 欣郎氏（さくらがわ地域医療センター 病院長）
■定員／40名（先着順）
■申込方法／健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）または電子申請
■申込期限／10月19日（月）



桜川市食生活改善推進員による料理教室の開催

桜川市食生活改善推進員協議会では、地域の皆さまの交流と健康づくりを目的として、料理教室を開催しています。料理が初めての方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にお申し込みください。
■日時・内容・会場
・10月6日（火）9時30分～13時 フレイル予防教室（会場：農村環境改善センター）
・10月14日（水）9時30分～13時 男性料理教室（会場：真壁伝承館）
・10月21日（水）9時30分～13時 高血圧予防教室（会場：真壁伝承館）
■持ち物／エプロン、マスク、三角巾
■定員／各20名（先着順）
■申込方法／健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）または電子申請
■申込期限／各教室実施日の1週間前



●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）			
日時	10月20日（火） ①13時～ ②14時～	会場	岩瀬福祉センター
総合健康相談			
日時	10月13日（火）、27日（火） 10時～11時30分	会場	乳幼児相談・・・こども家庭センターさくらっこ 上記以外・・・岩瀬庁舎

●休日当番医 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

診療日	医療機関名	住所	連絡先
10月 4日（日）	錦木クリニック	加茂部4-1	☎ 0296 - 76 - 3131
10月11日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊123-1	☎ 0296 - 55 - 0305
10月12日（月・祝）	けんせいクリニック	岩瀬207-1	☎ 0296 - 71 - 8111
10月18日（日）	延島クリニック	東飯田658	☎ 0296 - 58 - 5058
10月25日（日）	大和クリニック	大国玉2513-12	☎ 0296 - 58 - 7788

感染症を寄せ付けない
正しい予防対策と万が一への備え

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症から身を守るためには、日頃からの徹底した「予防対策」が最も重要です。ウイルスを体内に「入れない」、周囲に「広げない」ための基本を身につけ、万が一の発症に備えた知識を蓄えましょう。

▼感染症を未然に防ぐ！
基本の予防対策

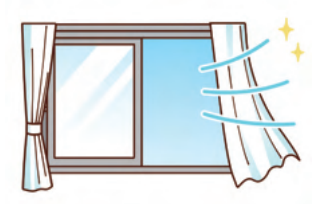
日々の生活の中で、ウイルスの侵入経路を断つことが予防の第一歩です。

正しい手洗い・手指消毒

帰宅時や食事前は、石けんと流水で20秒以上かけて指先や爪の間まで丁寧に洗い、物理的にウイルスを洗い流しましょう。



室内の換気と加湿
部屋が密閉空間にならないよう定期的に空気を入れ替えましょう。また、ウイルスの活性を抑えるため、加湿器などで室内の湿度を40～60％に保つことが効果的です。



効果的なワクチン接種

インフルエンザや新型コロナウイルスのワクチンは、流行シーズン前に接種を完了しておくことで、発症や重症化のリスクを減らすことができます。※一部対象者には、接種費用の助成があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▼万が一に備える自宅療養グッズ

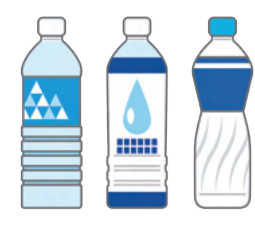
どれだけ予防していても、感染リスクをゼロにすることはできません。事前の備えが安心につながります。

常備薬の用意

急な発熱に備え、解熱鎮痛薬などを常備しましょう。

脱水対策の飲料

高熱が出ると大量の水分が失われます。経口補水液やゼリー飲料などを数日分用意しておくとう安心です。



▼早めの医療機関受診

「ただの風邪」と過信せず、体調が悪いときは早めに受診しましょう。特に高齢者、基礎疾患がある方、妊婦、乳幼

児は重症化のリスクが高いため、初期症状であっても早めの受診を心がけてください。見逃してはいけない重症化のサイン
息苦しさや強い胸の痛みがある、水分が全く摂れない、意識がぼんやりしているといった場合は、速やかな受診が必要です。

受診すべきか迷ったときは「茨城県救急電話相談」

夜間・休日に体調が急変し、受診すべきか迷ったときは専門家に相談しましょう。

・大人（15歳以上）／「＃7119」に電話すると「すぐに病院に行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」を24時間体制でアドバイスしてくれます。

・子ども（15歳未満）／「＃8000」では、子どもの急な発熱や体調不良に対して、保護者がどのように対応すべきか適切な助言を受けることができます。

日頃の徹底した予防対策に加え、正しい知識と備えを持ち、自分自身と大切な家族の健康を守りましょう。

安心と笑顔を未来へつなぐ
稲川優子税理士事務所
桜川市西飯岡475-2
☎0296-73-6363
E-mail ina-tax.ceo@tkcnf.or.jp

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック
院長 槌田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 - 12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30 - 18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地（筑西警察署斜め向かい）電話：0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

日本歯科専門医機構認定
矯正歯科専門医
いなみ矯正歯科医院
理事長 稲見 佳大 栃木県真岡市荒町 2094-13
桜川市から車で20分

【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション
・通所介護（3時間・1日・送迎あり）
・居宅介護支援（ケアマネージャー）
リハビリハート総合介護ケアセンター
理学療法士 本橋 寛樹
介護・リハビリのご相談や見学
0296-73-6965
桜川市西桜川2-18-5
国道50号沿い 茨城トヨタさんとなり **土曜・祝日も営業**