

# 10月は「脳卒中予防月間」です！

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

佐野市の脳卒中死亡率は、栃木県や全国と比べて高い状況です。塩分を取り過ぎると高血圧や脳卒中になる可能性が高くなります。規則正しい生活習慣や健診受診により、脳卒中を予防しましょう。

## 高血圧を予防しましょう！

栃木県民は  
塩分取り過ぎ傾向です！

### ●食塩の取り過ぎは高血圧の大きな原因です！

栃木県民の食塩の摂取量：男性10.7g/日、女性9.1g/日（平成28年県民健康・栄養調査より）  
厚生労働省の食塩の目標量：男性7.5g/日、女性6.5g/日

#### 【減塩のコツ】

- ①漬物や干物などの食塩を多く含む食品は、食べる量や回数を減らしましょう。
- ②味付けには、だしや酢、香辛料、柑橘類などを活用しましょう。



### ●毎日の食事に野菜を取り入れましょう！

#### 【野菜の上手な取り方】

- ①野菜の「かさ」を減らすため、ゆでる、炒める、煮るなど加熱しましょう。
- ②冷凍野菜やカット野菜、乾物などを活用しましょう。
- ③旬の野菜を取り入れましょう。

## 定期的に健診を受けましょう！

健診結果から自分の体の小さな変化に気づくことができ、病気の予防につながります。健康のためにも、毎年健診を受けましょう。

## 「健康づくり教室」参加者大募集！

毎日の生活から、食事・運動・こころの健康を見直してみませんか？

- ▶対象＝市に住所のある40～74歳の方で、医師の運動制限の指示がない方
- ▶定員＝各回先着15人（要予約） ▶費用＝無料
- ▶内容＝バランスの良い食事、有酸素運動、ストレッチ、筋トレ、ヨガなど
- ▶準備するもの＝運動できる服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物、お持ちの方はヨガマット

#### 【佐野会場】

- ▶日時＝10月31日(月)、11月17日(木)・28日(月)(全3回)  
午前9時30分～11時30分
- ▶会場＝佐野市保健センター大会議室（2階）

#### 【田沼会場】

- ▶日時＝11月15日(火)・29日(火)、12月15日(木)(全3回)  
午前9時30分～11時30分
- ▶会場＝田沼中央公民館展示室（3階）



■申込＝健康増進課 ☎(24)5770

### ●新型コロナウイルスに関する相談窓口 ☎0570(052)092

熱などの症状のある方の受診、ワクチン接種に関すること  
(24時間、土曜・日曜・祝日を含む)



皆さんの生活に関することについてのお知らせです。

生活情報 Information

健康福祉

もしも急病になったら

健康保険証やお薬手帳を必ずお持ちください。

休日・夜間緊急診療所

植上町1677

☎(24)3337

▼診療時間

診療日	診療時間	診療科目
休日 (日・祝)	午前9時～午後4時30分 (正午～午後1時30分を除く)	内科 小児科 外科
	午後7時30分～ 午後10時30分	内科 小児科
平日夜間 (月～土)	午後7時30分～ 午後10時30分	内科 小児科

●休日歯科診療所  
大橋町2182  
☎(24)7575  
▼診療時間 午前9時～正午  
(日曜・祝日のみ)

健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24)5770

●健康サポートステーション

保健師、管理栄養士、歯科衛生士など専門の職員が健康の悩みに対応します。

※要予約

▼日時 ①10月11日(火)②10月21日(金)③11月14日(月)④11月21日(月)各午前9時30分～正午

▼会場 ①市民活動スペース(市役所1階)②田沼保健センター④葛生あくど保健センター

▼内容 健診結果説明、特定保健指導、健康相談、栄養相談、歯科相談、体組成計測定

●献血にご協力ください

受け付けは直接会場でお願います。今回は、全血献血(400ml・200ml)のみで、成分献血はありません。なお、200mlは予定数に達し次第終了します。

▼日時 10月27日(木)午前10時～午後4時(昼ごろに1時間ほど休憩します)

▼会場 市役所南側駐車場

※本人確認のため、運転免許証、健康保険証などを提示してください

●かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけの医師・歯科医師と健康管理を定期的に行うことは病気の予防につながります。また必要ときは専門の医療機関を紹介してくれま

す。日頃からかかりつけの医師のもとで受診しましょう。

●任意インフルエンザ予防接種費用を一部助成します

▼期間 10月1日(土)～令和5年2月28日(火)

▼対象 本市に住民票がある生後6カ月～中学3年生相当年齢の方

▼回数 1(生後6カ月～13歳未満)2回

▼助成金額 1回当たり2千円

▼接種医療機関 市内の協力医療機関※直接、医療機関へご確認ください。接種の際には、母子手帳を持参してください

※市内の協力医療機関以外で接種することも可能ですが、助成を受けるためには必ず事前申請が必要です

●高齢者のインフルエンザ予防接種を一部公費負担します

▼期間 10月1日(土)～令和5年2月28日(火)

▼対象 本市に住民票がある方で①満65歳以上の方

②満60～64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害1級相当の障がいのある方(医療機関に身体障害者手帳もしくは医師の診断書の提示が必要)

▼回数 接種期間に1回限り

▼自己負担額 千円※対象の方で、生活保護受給者は無料(医療機関に受給者証明書の提出が必要)

▼接種医療機関 市内外の協力医療機関※直接、医療機関へご確認ください

※協力医療機関以外で接種する場合は、事前申請が必要です。事前申請なしの場合は、助成されませんので、ご注意ください



12月オープン 予定  
佐野市高萩町  
イオンモール  
佐野新都市近く  
株式会社  
孫の手

リハビリ型デイサービス  
デイホーム孫の手・さの  
☎080-6525-7007  
開設準備室(担当:大田)  
お気軽にお問い合わせください