

# 健康だより



問合せ先 ●健康増進課 (佐野市保健センター) ☎(24)5770

## 脂肪燃焼教室を開催します

バランスよく食べて、運動で効率よく脂肪を燃焼させましょう。

	日程	時間	会場	内容
①	9月4日(水)	午前10時～ 11時30分	田沼中央公民館	生活習慣病の講話
②	9月12日(木)			低カロリーで満腹感のある調理実習
③	9月18日(水)	アリーナたぬま	有酸素運動の講話と実技	
④	9月25日(水)			

▶定員 先着20人(無料)

■申込 電話で、健康増進課☎(24)5770へ

## 講演会「大人だけじゃない！増加する子どものメタボリックシンドローム」開催

「メタボリックシンドローム」は、大人だけでなく子どもの間でも問題になっています。健康に暮らすため、「メタボリックシンドローム」について考えてみませんか？体験コーナーでは、ご自身の身体をセルフチェックできます。ぜひお越しください。

▶日時 8月24日(土)

午前11時～午後3時 体験コーナー(肥満度のチェック、クイズ、試食会など)

午後1時～1時30分 ミニ講演会

▶会場 イオンモール佐野新都市1階セントラルコート

▶入場料 無料 ※当日、直接会場へお越しください

■問合せ 健康増進課☎(24)5770



## 日本脳炎予防接種はお済みですか？

日本脳炎予防接種は全4回で、3歳～7歳半まで3回、9歳～13歳未満に1回接種すると定められています。

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、特例対象者として、19歳までは無料で接種できます。母子健康手帳で過去の接種回数を確認してください。

### ▶接種方法

佐野市協力医療機関に事前に予約し、母子健康手帳を持参のうえ、体調の良いときに接種してください。

※佐野市協力医療機関は、市ホームページなどで確認できます

※予診票は医療機関に用意してあります

■問合せ 健康増進課☎(24)5770

## 10月の健康診査のお知らせ

日程などの詳細は、4月末に郵送のチラシ(がん検診受診券と同封)、または市ホームページをご覧ください。

### ○集団健診を希望の方

10月開催の健診は、9月2日(月)から電話予約を受け付けます。

▶申込 平日午前9時～午後5時の間に

健康増進課☎(24)5770・(24)5811

### ○医療機関方式を希望の方

がん検診受診券に同封の医療機関一覧表を参考に、直接お問い合わせください。

■問合せ 健康増進課☎(24)5770

## ★気温の高い日が続きます

屋内でも、熱中症に注意しましょう



# 9月の健康診査・教室・相談

・【予】と記載のある相談は、予約が必要です ・特に記載のない場合、申込は、健康増進課 ☎(24)5770へ

教室・相談名	対象者・対象児など	期日	受付時間など	会場	
【予】ママパパ(ファミリー)学級	初めて妊娠された方とその家族	(1コース目) 妊娠中期以降の方	9日(月)	午前9時～9時10分	佐野市保健センター
		(2コース目) 妊娠後期の方	28日(土)		
赤ちゃんふれあいルーム	1歳児未満	17日(火)	午前10時～10時30分	佐野市保健センター	
		18日(水)		田沼保健センター	
育児相談	未就学児	11日(水)	午前9時～11時	佐野市保健センター	
		30日(月)	午前9時30分～11時	田沼保健センター	
【予】子育てこころの相談	未就学児	12日(木)	午後2時～	佐野市保健センター	
		30日(月)	午前9時～	田沼保健センター	
【予】ことばのリハビリ教室	脳血管疾患などの後遺症などにより、ことばのコミュニケーションがとりにくい方とその家族	14日(土)	午後1時30分～3時30分	こなかの森	
【予】こころの健康相談	眠れない、食欲がない、気分が落ち込む、やる気が出ないなど、うつ病が心配な方とその家族	心理士 2日(月)	午後1時30分～	佐野市保健センター	
		精神科医 10日(火)			
【予】健康栄養相談	40歳以上(原則)	4日(水)	・午前9時15分～ ・午前10時30分～	佐野市保健センター	
		19日(木)		田沼保健センターまたは葛生あくど保健センター	
		10日(火)			

## ★事前に対象者の方に通知をしています

※対象月例になっても通知が届かない、または都合の悪い場合は、健康増進課 ☎(24)5770までご連絡ください

○股関節脱臼検診 11日・25日(水) 休日・夜間緊急診療所 受付時間：午後1時30分～2時

○乳幼児健康診査 (住んでいる地区により会場が異なります) 受付時間：午後0時30分～1時20分

	佐野市保健センター	田沼保健センター
4か月児	3日(火)・18日(水)	5日(木)
9か月児	6日(金)・13日(金)・27日(金)	12日(木)
1歳6か月児	11日(水)・26日(木)	25日(水)
3歳児	4日(水)・20日(金)	10日(火)



## ～もしも急病になったら～

**休日歯科診療所** 佐野歯科医師会館内(大橋町)  
☎(24)7575

診療時間(日曜、祝日のみ) 午前9時～正午

**救急情報テレホンサービス**(消防本部通信指令課)

☎0283(24)9981

※保険証は必ずお持ちください

**休日・夜間緊急診療所** 佐野医師会病院内(植上町) ☎(24)3337

診療科目 内科・小児科・外科(軽い症状) ※外科は休日の診療時間のみのみ

休日の診療時間(年末年始含む) 平日の診療時間(夜間のみ)

・午前9時～午後4時30分 ・午後7時30分～10時30分

(正午～午後1時30分は除く)

・午後7時30分～10時30分

午後10時30分以降の場合 ※必ず事前に電話でお問い合わせください

**佐野厚生総合病院** ☎(22)5222 ※小児科は火・木・土のみ

**佐野市民病院** ☎(62)5111

