

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24)5770

●乳幼児健康診査について

12月に健康診査対象となるお子さんに通知をしています。日程について都合が悪い場合や会場の変更希望などがあればお問合せください。

●ゲートキーパー講習会

(自殺予防対策事業)

ゲートキーパーとは、悩みを抱えた人に気づき、支援する人のことです。身近な人の支えになるためのコツを学びませんか。

※事前にお申し込みください

▼日時 11月7日(水)午後1時30分～3時10分 ▼会場 勤労者会館 ▼演題・講師 11「ストレスと心の健康」・山家邦章さん(佐野厚生総合病院医師)、「悩んでいる人を支える相談の受け方」・海老原順子さん(産業力ウンセラ)

●AED(自動体外式除細動器)を設置・廃止する場合は届け出をお願いします

市では、AEDを効果的に活用できるように、市内の設置施設の事業所名や住所をホームページに掲載し、公表しています。

民間企業についても公表にご協力をお願いします。

▼申請方法 市のホームページから「AED設置状況届出票」をダウンロードし、健康増進課へご提出ください。

●いのちの電話相談員

(第35期生)養成講座

受講者募集説明会を行います。

▼日時 12月1日(土)午前10時～正午 ▼会場 市民活動センター ここねっと

▼対象 23歳以上の方

▼問合せ 足利いのちの電話事務局 ☎0284(4)2200 (土・日曜日、祝日除く、午後2時～6時)

栃木のちの電話事務局 ☎028(622)7970 (土・日曜日、祝日除く、午前9時～午後5時)

●性感染症(HIV・梅毒・性器クラミジア・淋菌)検査

12月1日は「世界エイズデー」です。この機会に検査を受けてみませんか。検査は原則無料で、匿名で受けられます。

原則無料で、匿名で受けられます。

▼夜間検査 ▼日時 12月3日(月)午後5時～7時(要予約)

▼定期検査 ▼日時 毎週火曜日、午後1時～2時(要予約)

▼会場 安足健康福祉センター (足利市)

■申込 同センター健康対策課 ☎0284(4)5895

糖尿病性腎症重症化予防講演・個別無料相談会

糖尿病性腎症は重症化する

と人工透析が必要となり、本人の生活が制限されるほか、多額の医療費が必要となります。血糖値が気になる方やそのご家族の方は是非ご参加ください。また、講演の後、医師による個別無料相談会も実施します。

▼日時 11月25日(日)午後2時～4時30分 ▼会場 文化会館小ホール ▼講師 倉科智行さん(自治医科大学准教授)

▼相談医 齊藤正弘さん(齊藤内科医院)、熊井園子さん(くまいクリニック)、志賀敏郎さん(志賀クリニック)、綿引三重子さん(綿引クリ

ニック) 定員 300人(予約不要) 費用 無料 問合せ 佐野市医師会事務局 ☎(22)0324

ニック)

▼定員 300人(予約不要)

▼費用 無料

■問合せ 佐野市医師会事務局 ☎(22)0324

もしも急病になったら

保険証を必ずお持ちください。

●休日・夜間緊急診療所

☎(24)3337

▼診療科目 内科・小児科・外科(軽い症状) ※外科は休日のみ ▼診療時間 (休日) 午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、(夜間) 午後7時30分～10時30分

●休日歯科診療所

☎(24)7575

▼診療時間 午前9時～正午(日曜・祝日のみ)

健康づくりへのアドバイス ～ウォーキングの方法～

健康増進課 ☎(24)5770

「さの健康21プラン」では、運動習慣(30分以上の運動を週2回以上)の定着を目標にしています。運動を行うことで内臓脂肪が燃焼され、肥満・血圧・血中脂質・血糖値などの状態が改善し、生活習慣病の予防へとつながります。

ウォーキングは気軽にできる運動です。次のポイントを参考に、ぜひ実践してみてください。

- ①あごを引き、まっすぐ前を向きます。
- ②視線は10～20m先を見るようにします。
- ③肩の力を抜いて腕を振ります。
- ④ひじを曲げて前後に大きく振ります
- ⑤腰の回転を意識し、一直線上を歩くようにします。
- ⑥ひざを伸ばして、かかとから着地、つま先で地面をけります。



※ケガの予防のために準備運動等を行いましょう。また運動前に血圧や体調に注意してください



そうだ、健診（検診）に行こう！健診は健康への投資！

■ 問合せ = 健康増進課 ☎ (24)5770

● 健診スタートブックを使いましょう

対象の方には、各種がん検診・特定健診などの受診券を1冊にまとめた「健診スタートブック」を、世帯主あてに健診対象のご家族分をまとめて5月下旬に発送しました。

市のがん検診、歯周疾患検診、国民健康保険の特定健診を受ける際には、健診スタートブックが必要となります。

紛失された場合は、再発行できますので、健康増進課にご連絡ください。

○ 健診実施期間

【特定健診：平成31年1月31日まで】

【がん検診・歯周疾患検診：平成31年2月28日まで】

<重要> 健診を受ける際は、この健診スタートブックが必要です！

平成30年度
健診スタートブック
佐野市の健診案内と各種健診の受診券
が掲載されています

がん検診受診券 + 特定健診受診券 (国保加入者のみ) + 歯周疾患検診受診券 + がん検診無料クーポン券

自己負担金額が安くなりました！
4月1日時点で、40・50・60・70歳の方が該当します！
4月1日時点で、20歳・40歳の方が該当します！

さの健康21プランの目標である「すべての市民の健康寿命の延伸」を図るため、各種健診を実施しています。

佐野市役所健康増進課
〒327-0003 栃木県佐野市大橋町2042
☎0283-24-5770

※平成30年4月1日時点の情報で作成しております。 ※後期高齢者健康診査受診券は、別途送付します。

今年の表紙は黄色です

● 健診を受けたら、健康サポートステーションで健康度アップ！

健診結果の見方、健康相談については、健康サポートステーションを活用ください。市役所、田沼保健センター、葛生あくど保健センターで、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、出張相談を行っています。健康サポートステーションは、どなたでも参加できます。日時について、お気軽にお問い合わせください。



● 健康ポイント事業が始まりました！

健診（検診）を受けて健康サポートステーションなどに参加し、ポイントを貯めた方に粗品をプレゼントします。さらに、ポイントを貯めた方を対象に3月に健康づくり講演会を開催し、抽選会を行います。ぜひご参加ください。

幸せのお手伝い
結婚相談所
縁があるなれば 誰だってまあるく

初婚・再婚・中高年・母子家庭
秘密厳守・相談無料
ハッピータイム 佐野北支部
予約制 ☎0283-85-2443
☎090-7638-3696

知ってあんしん あんしん相続無料セミナー
相続と相続税の基礎

一般社団法人 相続相談あんしんプラザ
行政書士 細見 愛子

日時 11月22日(木)午後1時半～午後3時
場所 佐野市役所1階 市民活動スペース
申込み 一般社団法人 相続相談あんしんプラザ
問合せ ☎0285-38-9550 小山市東城南5丁目1番地7

相続 遺言 贈与

