

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

● 9月9日は「救急の日」
救急医療を担う病院は需要が多い状態です。いざというとき安心して救急医療を受けるために、お近くの診療所などをかかりつけ医として、早めの受診をしましょう。

● **がん検診・特定健診のお知らせ**
○10月の集団健診
5日(月)佐野市保健センター、14日(水)葛生あくもと保健センター、25日(日)田沼保健センター
※各会場午前9時～10時30分
※この他、公民館で行う日・女性のみの日があります。また医療機関でも受診できます
※詳しくはがん検診受診券に同封のチラシをご覧ください

● **佐野市民のための講演会**
日時 9月13日(日)午後2時～4時
会場 文化会館
講師 内容 三柴彰子さん(安足健康福祉センター)「身近な感染症について考えてみよう」、増田道明さん(獨協医科大学医学部教授)「国外で

問題になってきている感染症の現状と対策」
※事前申込不要・無料

● **乳幼児健康診査**
10月に健診対象となるお子さんに通知しています。都合が悪い際はご連絡ください。
● **虫歯になりにくくするフッ素塗布**
日時 10月4日(日)午後1時～3時
会場 休日歯科診療所
対象 満2歳～小学生
費用 300円

● **申込** 9月25日(金)までに、佐野歯科医師会会員の医院へ

第21回「骨と関節の日」記念行事

日時 10月10日(土)午後1時～4時
会場 佐野市医師会館
講師・演題 星野雄一さん「口コモの新展開」

内容 講演、骨粗しょう症診断と医事相談
定員 先着80人(無料)
申込 同会 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**
03337

● **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** 0247575
5 診療時間 午前9時～正午(日曜・祝日のみ)

● **聞こえの悩み・補聴器の無料相談会**
日時 9月26日(土)午前10時～正午(受付11時20分まで)
会場 佐野市中央公民館

内容 ①難聴・聞こえの悩み相談、②補聴器相談(販売は無し)
問合せ 県難聴者協会
080(8742)9811
FAX 0285(51)1326
tcnks58@skyucative.jp

● **市民病院の市民講座**
市民病院A棟5階研修室で行います。
● **いつまでも元気に歩くため**
高齢者に多い大腿骨頸部骨折、膝・股関節疾患の予防と治療(人工関節など)のお話と、理学療法士による転倒防止体操なども紹介します。
日時 10月2日(金)午後4時

● **講師** 前田哲朗さん(当院膝・股関節専門外来担当医)
● **定員** 先着40人
● **申込** 地域医療連携室 0629024

● **認知症サポーター養成講座**
認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成する講座です。
日時 9月28日(月)午前10時～11時30分

● **定員** 先着30人(無料)
● **申込** 9月25日(金)までに、地域包括支援センター 0628281

● **認知症サポーターフォローアップ講座**
日時 9月30日(水)午前10時～11時30分
会場 植野地区公民館

● **対象** 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

● **講師** 永島徹さん(NPO法人風の詩)「認知症の方とご家族に役立つ生活の知恵」
● **定員** 先着30人(無料)
● **申込** 地域包括支援センター 0843111

就労継続支援B型事業

はなこば

利用者募集!!
ご連絡頂ければいつでも見学できます。

● **利用対象者**

- * 「障がい者手帳」をお持ちの方
- * 提供する作業を行うことが出来る方
- * 学校を卒業して就労を希望するが、就労に必要な体力や知力、経験に自信のない方
- * 就労の経験はあるが様々な理由で離職したため、再度就労に向けて体力や能力を高めたい方

佐野市石塚町1296-3 TEL 0283-55-0026

自然豊かな環境の中で共同生活の楽しさや生きがいを見い出せる場をスタッフ一同、提供しています。

地域密着型介護サービス 認知症対応型共同生活介護

グループホーム 青い空

0283-65-0017 栃木県佐野市山形町296

9月1日～30日までは食生活改善普及運動期間です ■健康増進課 ☎(24)5770

健康寿命をのばすことを目指して「野菜の摂取量の増加」を目標に野菜を食べましょう。

野菜料理は他の食品より先に食べると満腹感が得られて肥満予防にもなります。また、ビタミンやミネラルが多く、体調や肌、髪の毛の調子を整える大切な栄養素を含みます。一皿70gを目安に1日、5皿分の350gの摂取を目指しましょう。

●**食べる量を増やすには、どうするの？**

- ・野菜の作り置きメニューを用意します…きんぴらごぼう、ひじき煮、ナムルなど
- ・生でおいしく食べられる野菜を用意します
レタス、トマトなど簡単に食べられる野菜を常備しておけば、その野菜を食べる機会が増えます。
- ・いつもの肉や魚料理の付け合わせを増やします
- ・具たくさん汁を作ります

じゃがいも、玉ねぎなどをざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に切っておけば、朝の手間も省けます。

●**外出が多い人の野菜補給はどうするの？**

- ・意識して野菜の多いメニューを選ぶ。お浸しなどの小鉢をひとつ、追加注文します。
- ・牛丼に青菜のお浸し、カレーライスに野菜サラダをプラスするとよいです。
- ・居酒屋でも、野菜の小鉢を選び、刺身のつまも残さず食べると野菜が充足されます。

【簡単に野菜が取れるレシピ】

もやしナムル	もやしは茹でる、人参はせん切りでさっとゆでる、小松菜も茹でて3cmくらいに切りごま油、醤油、白ごまで和える。好みで赤唐辛子を加えてもよい。
野菜の包み焼き	南瓜、人参、ブロッコリー、蓮根、レタスは、食べやすい大きさに切る。アルミホイルを広げてレタスをしき、その上に他の野菜をのせる。軽く塩、こしょうをふり、全体をアルミホイルで包んで、オーブントースターで焼く。

★**特定健診を受けましたか？** 特定健診を受けて日常生活を見直すことで、生活習慣病を予防できます。受けていない方は、ぜひ特定健診を受けましょう。

なんびようサポートとちぎのついで

難病への相互理解を深めましょう。▼日時・内容 9月5日(土)午前9時30分～午後3時30分 午前は相談(予約制)、患者家族交流会、午後は講演会、コンサートなど
▼会場 2とちぎ福祉プラザ(宇都宮市) ■申込 2とちぎ難病相談支援センター
☎028(623)6113
FAX 028(623)6100

難病福祉サービス(ヘルパー派遣など)の対象疾患が増えました

対象疾患が151から332に増えました。詳しくは、お問い合わせください。 ■問合せ 障がい福祉課 ☎(20)3025

難病医療助成の対象疾患が増えました

対象疾患が110から306に増えました。対象疾患は、難病情報センターホームページ、または疾患を治療している主治医にお問い合わせください。

☎028(623)6113 ■問合せ 2同センター

介護職員初任者養成講座開講のご案内

【開講日程】

平成27年10月1日:木曜週1回J-3:翌3月修了

【受講料】 100,000円(税別);テキスト代金:9:00~16:40 *3回分割有・各種割引有・全23日コース

【会場】 ピジョン真中本社研修室 P有 *HP参照

ピジョン真中株式会社



まずはお電話を! ☎0282-20-6180

ご婚礼、ご宴会のご予約も承っております。

ウエディングスクエア アルシオーネ・コート佐野 佐野プレミアム・アウトレットさん隣り
TEL.0283-23-8400 アルシオーネ・コート佐野 後楽