

## 健康福祉

### 健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24)5770

●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。いざというとき救急医療を受けるため、お近くの診療所などをおかりつけ医としてもち、早めの受診をしましょう。

●虫歯になりにくくするフッ素塗布

▼日時 10月1日(日)午後1時～3時  
▼会場 休日歯科診療所(大橋町)  
▼対象 満2歳～小学生  
▼費用 300円

▼申込 9月25日(月)までに、お近くの佐野歯科医師会会員の歯科医院へ

●乳幼児健康診査

10月に健診対象となるお子さんに通知をしています。日程の都合が悪い場合はご相談ください。

もしも急病になったら

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

☎(24)3337

▼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)

佐野市民病院 市民講座

●老化と老いの違いをしっかりと考えておこうと楽しく豊かな老後を過ごすために

▼日時 9月29日(金)午後4時～5時  
▼会場 佐野市民病院A棟5階研修室

▼講師 大川智彦さん(当院予防医療センター長) ※無料

▼申込 地域医療連携室 ☎(62)9024

佐野市民のための講演会

▼日時 10月1日(日)午後2時～  
▼会場 佐野市中央公民館

▼講師・演題 ①丸山正次さん(丸山レディースクリニック院長)「子宮がん・卵巣がんについて」、②和田真弘さん(佐野厚生総合病院乳腺外科部長)「乳がんについて、

正しく理解しましょう」

▼定員 先着300人(無料)

▼問合せ 佐野市医師会 ☎(22)0324

第23回「骨と関節の日」

記念行事

▼日時 10月7日(土)午後1時～4時  
▼会場 佐野市医師会館

▼内容 骨密度測定、運動器検診、講演会

▼講師・演題 井上泰一さん(自治医科大学整形外科講師)「ロコモティブシンドロームとサルコペニア」

▼定員 先着80人(無料)  
▼申込 同会 ☎(22)0324

要約筆記講習会

(短期コース)

要約筆記とは、耳が聞こえづらい方に、文字で伝える筆記通訳のことです。

▼日時 9月6日～10月4日の水曜日(全5回) 午後2時～4時  
▼会場 総合福祉センター

▼定員 先着20人(無料)  
▼申込 社会福祉協議会 総務福祉課 ☎(22)8136

### あなたの心、元気ですか? ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

■問合せ=健康増進課 ☎(24)5770

私たちは、普段から仕事や人間関係など、さまざまなストレスにさらされています。ストレスは時として、心や体のバランスを崩します。

こんな症状が続いていたら、かかりつけ医や精神科などの専門医に相談しましょう。

#### 自分が気づく変化

よく眠れない、食欲がない、やる気がでない など

#### 周囲が気づく変化

以前と比べて表情が暗い、仕事や家事のミスが多い、飲酒量が増えた など

疲れやすい、憂うつだ、頭が痛いなど、もし「いつもと違うな」と思ったら、それは心のSOSのサインです。

市では、「こころの健康相談」を実施しています。ひとりで悩まずご相談ください。

※今月の予定は23ページをご覧ください



## 介護予防教室の参加者を募集します！

■ 申込・問合せ＝いきいき高齢課 ☎(20)3021

### ●現在の自分を知ろう(チェックシート)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 一人で外出することが不安である      | <input type="checkbox"/> 布団干しがつらく感じる         |
| <input type="checkbox"/> 敷居やカーペットでつまずくことがある   | <input type="checkbox"/> 以前に比べて固いものが食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 階段の上り下りは手すりがないと不安だ   | <input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがある    |
| <input type="checkbox"/> 連続して15分以上歩くことが困難だ    | <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる           |
| <input type="checkbox"/> バランスを崩すことが増えた        | <input type="checkbox"/> 以前と比べて外出の頻度が減っている   |
| <input type="checkbox"/> この1年間に転んだことがある       | <input type="checkbox"/> 1週間外出しないことがある       |
| <input type="checkbox"/> 重い荷物(買い物袋など)を運ぶのがつらい | <input type="checkbox"/> 1日誰とも話をしないことがある     |
| <input type="checkbox"/> ごみ出しをすることがつらく感じる     |  |

いくつ当てはまりましたか？

8個以上当てはまった方は、介護予防教室でいつまでも元気で過ごすコツを学びましょう！

### ●介護予防教室

10月から以下の各会場で週に1回の介護予防教室を開催します。期間は3ヵ月です。専門家の指導のもと、気軽に楽しめる運動やお口の体操などを行います。

※開催日時など、詳しくはお問い合わせください

#### 【筋力アップ教室】

- ・S G Cスポーツプラザ(小中町207)
- ・めだかの里スポーツ館(朝日町935-3)
- ・ピー・オー・エル(小中町716-1)
- ・柔道整復師会(市内の公民館で開催予定)

#### 【健口教室】

- ・デイサービスセンターふくしの里  
(大橋町3212-27)

- ▶ 対象＝市内にお住いの65歳以上の方で、上のチェックシートで8個以上当てはまった方
- ▶ 費用＝無料 ※送迎もあります

## ヘルプマーク・ヘルプカードを配布します

■ 問合せ＝障がい福祉課 ☎(20)3025・FAX(24)2708

- ▶ 配布窓口＝障がい福祉課(2階)、田沼・葛生の各行政センター
- ▶ 対象者＝市内にお住いのヘルプマーク・カードを必要とする方(特定の障がいに限定しません)  
※代理の方でもお渡しできます

### ●ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは要支援者であることが判断しにくい人が、周囲に要支援者であることを理解してもらい、支援を求めやすくするためのマークです。



### ●ヘルプカードとは

災害時や緊急時に必要となる支援内容をあらかじめ記入して携帯することで、いざというときに支援を得られやすくするための紙製のカードです。ヘルプマークが印刷されています。



### ●ヘルプマークやヘルプカードを身に着けている人を見かけたら

困っていたら声をかける、災害時は避難を支援するなど、思いやりのある行動をお願いします。

