

健康福祉

風しんの流行にご注意を

関東地方を中心に風しん患者の届出数が大幅に増加しており、その患者の多くは30代〜50代の男性です。

妊婦が風しんにかかると、白内障、難聴、先天性心疾患を主症状とする先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。感染予防のために、風しんにかかったことがない方や風しんの予防接種を受けたことがない方は、風しんの予防接種を受けることを検討してください。妊婦や妊娠の可能性のある方は予防接種を受けることができません。

また、栃木県では先天性風しん症候群を予防するために、妊娠を希望する女性などに対し、風しん抗体検査を無料で実施しています。詳しくはお問い合わせください。

■問合せ 安足健康福祉センター ☎0284(4)5895

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

必ず事前に電話でご連絡ください。

▼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

●乳幼児健康診査について

2月に健診対象となるお子さんへ通知をしています。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い合わせください。

●こころの健康づくり講座

▼日時 2月6日(水)午後2時〜3時30分、2月19日(火)午前10時〜11時30分の2回コース

▼会場 佐野市保健センター

▼講師 宇賀神理恵さん(臨床心理士)

▼内容 「描画から自分の心を見る」自分の心の状態を知り、ストレス解消法を身につけよう。

▼定員 20人程度

▼申込 健康増進課

第3回市民のためのお医者さんの話

▼日時 2月2日(土)午後2時30分〜4時(開場2時)

▼会場 田沼中央公民館

▼内容・講師

①「頭痛に潜む脳の病気」小 熊啓文さん(佐野厚生総合病院 脳外科部長)

②「脳卒中を知る・防ぐ・治す」藤本茂さん(自治医科大学 神経内科学部門 主任教授)

▼定員 300人程度(申込不要)

▼費用 無料

▼問合せ 佐野厚生総合病院 地域医療連携室 ☎(22)5222



かかりつけ医を もちましよう

かかりつけ医は、健康について何でも相談でき、必要時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる存在です。

需要が多い救急医療機関の負担軽減にもつながりますので、日頃からかかりつけ医で受診しましょう。

■問合せ 医療保険課 ☎(20)3024

カフェインの過剰摂取に注意!

■健康増進課 ☎(24)5770

カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶などの日常的に摂取する食品に含まれています。カフェインに対する感度は個人差がありますが、過剰摂取は不眠症、頭痛、イライラ感、脱水症、緊張感を引き起こすため、特にお子さんや妊婦、授乳中の女性は注意が必要です。

●代表的な飲料に含まれるカフェイン量

飲料(100ml)	カフェイン量(mg)
コーヒー	60
紅茶	30
緑茶・ほうじ茶	20
ウーロン茶	20
玄米茶	10
カフェインを多く添加した清涼飲料水	32~300
麦茶	0

(成分表および市販食品より引用)



認知症で悩んでいませんか？

■問合せ=いきいき高齢課 ☎(20)3021

佐野市では、認知症の方やその家族などの相談窓口や集いの場、認知症予防の教室を開催しています。

●認知症地域支援推進員

【認知症地域支援推進員とは？】

- ・認知症の方やその家族などへの相談支援をします。
- ・認知症の方が、認知症の状態に応じて必要な介護などのサービスを受けられるように、関係機関と連携し調整します。
- ・地域の方に、認知症への理解を深めるための活動を行います。

【どこに相談するの？】

市と2カ所の地域包括支援センターにいます。

- ・佐野市いきいき高齢課地域支援事業係 ☎(20)3021
- ・佐野市地域包括支援センター佐野市医師会 ☎(20)2011
- ・佐野市地域包括支援センター佐野市民病院 ☎(62)8281

●楽風カフェ



【楽風カフェとは？】

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが参加できる集いの場です。お茶を飲みながらお話をしたり、介護の相談やさまざまな講座などを実施しています。

- ▶開催日=毎週金曜日
- ▶時間=午前10時～午後3時
- ▶場所=いきいき元気館たぬま (田沼町90番地2)

●オレンジ講座

【オレンジ講座とは？】

毎回異なる認知症予防の講座を開催しています。認知症や介護などの相談も行っています。

- ▶開催日=毎月第4水曜日 (平成31年1月23日、2月27日、3月27日)
- ▶時間=午前9時30分～正午 (講座は午前10時～11時30分)
- ▶場所=いきいき元気館さの (植下町448番地4)



幸せのお手伝い

結婚相談所

縁
あが
なれば
まあるく
誰だって

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 相続と相続税の基礎

あんしん相続無料セミナー

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 1月24日(木)午後1時半～
- 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

