

## 健康福祉

### 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。

■問合せ 健康増進課  
☎(24) 5770

### 市民講座を開催します

●いのちの終わりについて話し合っておこうと死から生を学び、豊かな人生を送るために  
▼日時 9月10日(月)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

### 認知症サポーター養成講座

▼日時 9月10日(月)午前10時～11時30分 ▼会場 佐野市民病院A棟5階研修室 ▼講師 野中剛さん(さらめき介護塾認定トレーナー) ▼定員 30人(無料)  
■申込 地域包括支援セン

ター 佐野市民病院  
☎(62) 8281

### 市民のための講演会

運動のできる軽装でお越しください。(予約不要)

▼日時 9月30日(日)午後2時～4時 ▼会場 城北地区公民館 ▼演題・講師 ①「一生のうち二人に一人がかかるCKD(慢性腎臓病)ってどんな病気？」安藤康弘さん(国際医療福祉大学教授)、②「いつでもどこでも誰でも簡単に運動く笑顔で継続」原美穂子さん(健康運動指導士)  
▼定員 先着170人(無料)  
■問合せ 佐野市医師会事務局 ☎(22) 0324

### 第24回「骨と関節の日」記念行事

▼日時 10月13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 ▼演題・講師 「手足のしびれの原因となる運動器疾患」森平泰さん(獨協医科大学整形外科講師)  
▼定員 先着80人(無料)  
■申込 同会 ☎(22) 0324

### 献血にご協力ください

▼日時 ①9月4日(火)午前9時30分～11時、②9月10日(月)午前9時30分～11時 ▼会場 ①県庁足利庁舎(足利市伊勢町4-19)、②県庁安蘇庁舎(佐野市堀米町607)

■問合せ 栃木県赤十字血液センター  
☎028(659)0114

### 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)

### 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5日～10月3日

### 健康づくりへのアドバイス

#### ～自分の適正体重はご存知ですか～

■健康増進課 ☎(24) 5770

「さの健康21プラン」では、適正体重の維持を目標にしています。適正体重とはBMI(体格指数)が2.2となる体重のことです。最も健康で病気にかかりにくい体重と言われています。下記の計算方法で、自分の体格をチェックしましょう。

●BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
例: 160cm、60kgの方の場合  
 $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$

●適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 2.2  
例: 160cmの方の場合  
 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 2.2 = 56.3\text{kg}$

#### 【BMI(体格指数) 数値による体格チェック】

	18～49歳	50～69歳	70歳以上
やせ	18.5未満	20.0未満	21.5未満
普通	18.5～25未満	20.0～25未満	21.5～25未満
肥満	25以上	25以上	25以上

体重は、食べる量と動く量のバランスが同じの場合、維持されます。適度な運動とバランスの良い食事で適正体重を維持しましょう。



### かかりつけ医をもちましょう

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



## 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～

私たちは、ふだん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。こうしたストレスは、時として心や体のバランスを崩します。疲れやすい、憂鬱だ、頭が痛いなど、もし「いつもと違う自分(心が疲れている状態)」だと思ったら、それは心のSOSのサインです。

### ●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

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。

市では、さの健康21プランで「休養を十分に取り、心身の疲労回復を図る。」と

いう休養の行動指針のもと、「こころの健康相談」などを実施しています。ひとりで悩まず、ご相談ください。

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770



## 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"/> 口の渇きが気になる           |
| <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カ月です。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】

- ・SGCスポーツプラザ(小中町207)
- ・リハビリ型デイサービス咲くら(小中町716-1)
- ・めだかの里スポーツ館(朝日町935-3)
- ・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歳以上の方のうち、上のチェックシートで8個以上当てはまった方で、介護認定または総合事業の認定を受けていない方

▶費用＝無料 ※送迎もあります

