

## 健康福祉

### 健康増進課からのお知らせ

申込・問合せは、健康増進課 ☎(24)5770へ

#### ●熱中症に注意しましょう

気温が高いときだけでなく、湿度が高いときも注意が必要です。就寝中や室内で熱中症になる事例もあります。家族やお仲間など、お互いに熱中症予防の声かけを行いましょう。



▼**症状** めまい、筋肉痛や筋肉の硬直、手足のしびれ、頭痛・吐き気・嘔吐など

重症時には、意識がもうろうとしたり、けいれんなど

#### ▼予防法

○こまめに水分や塩分を補給し、暑さを避けましょう

○扇風機やエアコンを利用しましょう。天気の良い日は、昼下りの外出はできるだけ控えましょう

○通気性の良い衣服を着用したり、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう

う。首や脇の下、脚の付け根を冷やすと効果的です  
熱中症が疑われたら：  
涼しい場所へ避難させ、身体を冷やしましょう。また、水分・塩分を補給しましょう。

◎自力で水を飲めない、意識がはっきりしない場合はすぐに、救急車を呼びましょう

●**がん検診無料クーポン券**  
市では、対象年齢の方に「がん検診無料クーポン券」を配布しています。今年度は、平成21年度から24年度に子宮頸がん検診と乳がん検診のクーポン券の配布を受けた方で、市のがん検診を未受診の方に再度、クーポン券をお送りします(8月中発送予定)。

ぜひクーポン券を活用し、受診してください。

●**乳幼児健康診査**  
9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や会場の変更希望などがあればご連絡ください。

●**かかりつけ医をもちましょう**  
かかりつけ医は、日頃の診療や病気の予防・健康管理の

アドバイスをしてくれます。病状により適切な医療機関を紹介する心強い存在です。

#### ●9月の集団健診

各保健センターで行います。

▼**日時・会場** 9日(火)田沼、18日(木)葛生、24日(水)佐野(女性のみ)午前9時～10時30分

◎医療機関でも、がん検診・特定健診が受けられます。がん検診受診券に同封されているチラシを参考に、医療機関に直接ご予約ください。

#### バーベキューや焼き肉での食中毒にご注意を

夏は、食中毒の原因となる細菌(腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラなど)が増えやすい季節です。食中毒にならないように次の事に気をつけましょう。

○食肉は低温保存(10℃以下)に努めましょう

○豚、牛のレバーなどの内臓や食肉はよく加熱しましょう

○生肉に触ったら手をよく洗いまししょう

#### もしも急病になったら

保険証をお持ちください

●**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)、夜間は午後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)

※8月のお盆中は、14日(木)・15日(金)に診療します

#### 市民病院市民講座「その補聴器、使っていますか？」

高価な補聴器を購入しても実際使わない方が多くいらっしゃいます。講座では、補聴器を役立てられる方法を具体的にお話します。

▼**日時** 8月28日(木)午後4時～5時

▼**講師** 新井寧子さん(東京女子医科大学前教授、当院非常勤医)

▼**定員** 先着40人(無料)

■**申込** 8月27日(水)までに、地域医療連携室 ☎(62)9024

予約受付中!!

ご自宅での介護に不安を感じているご家族  
ご家族の退院後のお住まいをお探しの方  
一人暮らしが難しくなってきた方  
老人介護施設をお探しの方 認知症の方 など  
このようなお悩みをお持ちでしたら  
お気軽にお問い合わせください

**グループホーム 青い空** 佐野市山形町296  
(地域密着型介護サービス 認知症対応型共同生活介護) ☎65-0017



コンタクトレンズ研究所

# 大野眼科

西産業道路・フレッセイさん西 ☎23-0381



### 第37回佐野市健康大学講座

今年も健康大学講座を開催します。地域の身近な先生方のお話を聞く良い機会です。お気軽にご参加ください。一緒に楽しく学びましょう。

期日	時間	講師	演題
10月2日 (木)	午後7時～7時15分	(開講式)	
	午後7時15分～8時30分	齋藤恒博さん (グッドスリープ・クリニック浜松町院長)	睡眠呼吸障害 ～寝ている間に息がとまる～
	午後8時30分～9時	柳川進さん(佐野市医師会常任理事)	夜間・休日に病気になったら
10月16日 (木)	午後7時～8時	松島陽一郎さん (雪乃下皮ふ科クリニック院長)	介護に必要な皮膚病の知識
	午後8時～9時	菅谷泰宏さん(すがやクリニック院長)	排尿トラブルのお話
10月23日 (木)	午後7時～8時	亀田英樹さん(佐野薬剤師会・亀田調剤薬局管理薬剤師)	「見た目が違う」その薬、一緒に使って大丈夫!?
	午後8時～9時	池田篤さん (佐野厚生総合病院外科部長)	小さな傷で病気を切除する腹腔鏡手術のお話
10月30日 (木)	午後7時～8時	安岡明子さん(佐野市地域包括支援センター佐野市医師会管理者)	在宅療養では誰が何をしてくれるのか
		富山恵子さん(佐野市医師会訪問看護ステーション管理者)	
	午後8時～9時	千葉泰子さん(長崎病院内科医)	「糖尿病とは無縁」と思っているあなたにこそ聞いてほしい「糖尿病と食事」の話
	午後9時～9時15分	(閉講式)	

▶会場＝道の駅どまんなかたぬま ▶定員＝先着120人(無料)

■申込＝9月24日(水)までに、健康増進課 ☎(24)5770

### 「佐野市新型インフルエンザ等対策行動計画」に対するパブリック・コメントを実施します

このたび、佐野市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)がまとまりましたので、パブリック・コメントを実施し、皆様のご意見を募集します(電話による意見の受け付けは行いません)。

各閲覧場所に備え付け(市のホームページからダウンロード可)の意見記入用紙に必要事項をご記入のうえ、直接、郵送、ファックス、または、電子メールで健康増進課へご提出ください。

※市ホームページでは期間中、常時、閲覧できます

▶募集期間＝8月1日(金)～9月1日(月)(必着)

▶閲覧場所＝情報公開窓口(東仮庁舎事務棟1階)、健康増進課(佐野市保健センター)、田沼・葛生の各行政センター

▶提出先＝〒327-0003 佐野市大橋町2042番地(佐野市保健センター)

FAX(24)5701・shokensenta@city.sano.lg.jp

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770



参加者募集

第32回 佐野市民 **京都バスの旅**

## 紅葉の京都めぐり3日間

三千院・比叡山延暦寺・哲学の道・安楽寺特別拝観

期 日 平成26年 **11月19日(水)～21日(金)** 2泊3日

募集人員 **80名** (定員になり次第ぐ切ります。)

旅行代金 **60,000円** (申込み金10,000円 ※全観光、全食事)

○企画 佐野市観光協会 ○後援 佐野市

8月8日  
募集開始

お申し込み (旅行募集企画)

佐野観光株式会社

栃木県知事登録旅行業 第2-124号 佐野市赤坂町116  
**TEL.0283-24-1588**  
総合旅行業務取扱管理者 須 斉 義 弘

