

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

■申込・問合せ〓健康増進課
☎(24)5770

●3月は「自殺対策強化月間」です。平成28年には全国で2万1764人の命が自殺で失われました。これは交通事故故死者の5倍以上で、若い世代では死因の第1位となっています。

自殺は個人の自由な意志や選択の結果ではなく、さまざま必要な要因が絡み合うことによつて、心理的に追い詰められた末の死と言えます。

市民一人ひとりが「周りの人の悩みに気づき、声をかけて、話を聴く」「早目に専門家に相談するように促す」「温かく寄り添いながらじっくり見守る」。これら3つのことを、常に心がけてください。大切な命を守ることに繋がります。

●不妊治療費助成について
保険診療適用外の不妊治療費の一部を助成しています。申請期間は、原則として治療

が終了した日の属する年度内となつていきます。対象の方はお早めにご申請ください。やむを得ない事由で期間内に申請ができない場合は事前にご連絡ください。

●虫歯になりにくくするフッ素塗布
▼日時〓4月2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

●乳幼児健康診査
4月に健診対象となるお子さんに通知をしています。都合が悪い場合はご連絡ください。

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
▼診療科目〓内科・小児科・外科(軽い症状)
▼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)

●たかがシャントされどシャント〜透析患者さんのライフライン〜腎機能を喪つた人工透析患者は今や国民400名に1名、平均年齢は65歳です。こうした腎不全患者には透析が不可欠です。今回は、血管装置〓シャントのお話をします。
▼日時〓3月22日(水)午後4時〜5時
▼会場〓佐野市民病院A棟5階研修室
▼講師〓井上純雄医師(当院透析室室長)

●問合せ〓地域医療連携室
☎(62)9024

●成人後見制度・市民後見人研修会
▼日時〓3月21日(火)午後1時30分〜3時45分
▼会場〓市役所6階大会議室
▼講師〓永島徹さん(社会福祉士)、関野義明さん(行政書士)
▼定員〓先着50人(無料)
■申込〓いきいき高齢課

●認知症講演会
▼日時〓3月18日(土)午後1時30分〜4時30分
▼会場〓道の駅どまんなかたぬま
▼講演〓綿引寿男さん(佐野市医師会会長)「佐野市認知症ケアパスについて」、永島徹さん(社会福祉士)「佐野市オレンジカフェ活動報告」、渡邊由佳さん(独協医科大学病院認知症疾患医療センター副センター長)「認知症の人と家族に必要な支援を考える」
▼定員〓先着150人(無料)
■問合せ〓いきいき高齢課 ☎(20)3021

●佐野市民病院市民講座
●問合せ〓いきいき高齢課 ☎(20)3021

楽しく仲良く熱心に勉強しませんか?
36年の信頼と実績!

高校生…英語・数学・物理・化学
中学生…英語・数学・特別補習(5教科)
小学生…英語・佐高付属中受験対策

LSE英語教室 LSE数理教室

☎21-1212(午前9時まで) 金下教室 24-1659
080-2126-0948(尾花) 三富好教室 23-6463
62-1847

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

食育の推進を図る地産地消メニュー「古代米おはぎ」

佐野市生活研究グループ協議会では佐野市食育推進会議と連携して、地域農産物の利用拡大を通じた食育の推進を図るため、地産地消メニューを考案しました。市内で夏秋に採れる農産物の1つである古代米を使用したメニュー「古代米おはぎ」です。ぜひご家庭でお試してください。

▶材料＝（約30個分）うるち米…2合、もち米…3合、古代米…大さじ1、こしあん…700g

▶作り方＝

1. うるち米・もち米・古代米を炊飯器で炊く。（水加減は5合弱）
2. ご飯の粒が半分程度残るようにすりこぎでつぶす。
3. ご飯約60gを丸めてから真ん中をくぼませ、丸めたあんこ約20gを包む。

このほか「鶏肉とナスのチーズ焼き」や「玉葱のハンバーグ詰め焼き」などのレシピを農政課や市ホームページで紹介しています。

■申込＝農政課 ☎(20)3043

毎月19日は「食育の日」です



古代米おはぎ

国民健康保険のお知らせ

●国保への加入・脱退の届出はお早めに

健康保険の資格に変更があった場合は、すみやかに届けてください。

【届出に必要なもの】

世帯主の印かん／世帯主と異動者全員のマイナンバーが確認できる書類（通知カードや個人番号カード）／窓口に来る方の本人確認書類／委任状（別世帯の代理人のみ）

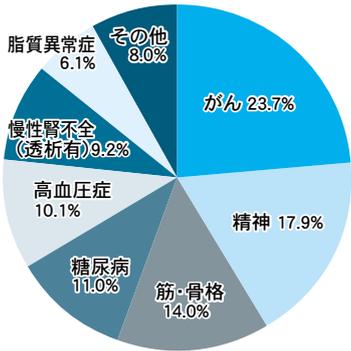
※脱退するときは、新しく加入した健康保険の保険証と国保の保険証

※加入するときは、他の健康保険をやめた証明書

●国保税の注意点

・加入の際：国保加入者がいる世帯に追加で加入した場合、残りの納期分に新たに加入した方の分を合わせて課税した納付書をお送りします。また、世帯全員で新規に加入した場合は加入した月からの分で課税されます。

・脱退・資格変更の際：資格が切り替わった月で再計算し、届け出をした翌月に変更通知を郵送します。



【佐野市の医療費の割合】 (国保・平成27年度)

■問合せⅡ医療保険課 ☎(20)3024
※課税の内容は、市民税課 ☎(20)3007

定期的健康診断（特定健康診査）を受け、病気の早期発見に努めましょう。

●医療費を大切に
健康づくりを心がけましょう。ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう。

※変更通知が届くまでの納期分までは、そのまま納めていただくうえで、新たに届く「変更通知」を必ずご確認ください。清算分を納めていただく場合と、納め過ぎた分をお返しする場合があります。

なお、国保税のお支払い1期分は、1カ月分ではありません。

ともこ皮膚科クリニック

診療科目

皮膚科

美容皮膚科

診療時間

9:00~12:00/16:00~18:00
(ご予約制ではございません)

9:00~18:00 (完全予約制)
※手術・ヒアルロン酸・ボトックス・脂肪溶解注射は午後からの予約となります。
※全身脱毛の最終予約は17:00となります。

休診日
木・日・祝日

住所：栃木県佐野市鐘塚町156-1 電話：0283-85-9483