

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

● 申込・問合せ 同課
☎(24) 5770

● 虫歯になりにくくするフッ素塗布
▼日時 4月3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

▼申込 3月25日(金)までに、

佐野歯科医師会会員の医院へ

● 乳幼児健康診査

4月に健診対象となるお子さんに通知しています。都合が悪い際はご連絡ください。
● かかりつけ医をもちましよう

内科・外科・歯科などの診療科目ごとにかかりつけ医があればより安心です。日頃からかかりつけ医で早めの受診をしましょう。

市民病院の市民講座

市民病院A棟5階研修室で開催します。

● 認知症サポーターフォローアップ講座

認知症サポーター養成講座

を受講した方を対象に、更なるスキルアップを目的とした講座を開催します。

▼日時 3月14日(月)午前10時～11時30分
● 費用 無料

● 申込 同院地域包括支援センター ☎(62) 8281

もしも急病になったら

保険証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)

ハンセン病の補償金の申請は3月31日まで

過去にハンセン病にかかったことがある方は、国から補償金(和解一時金)が、支払われています。

既に亡くなられた方も対象です。詳しくはお問い合わせください
● 問合せ 厚生労働省 ☎03(5253)1111

介護保険制度について

在宅で介護サービスが必要となるときや介護施設に入所したいとき、介護保険を利用するには「介護認定」の手続きが必要です。

● 介護認定の流れ

① 介護認定の申請

介護保険課(新庁舎1階)、田沼・葛生の各行政センターで受け付けます。65歳以上の方は介護保険被保険者証(ピンク色・三つ折)、40歳以上65歳未満の方は医療保険被保険者証をお持ちください。

② 要介護・要支援の認定

申請受付後、調査員が訪問調査を行い、主治医が作成する意見書と合わせて介護認定審査会で判定を行います。

③ 認定結果の通知

認定結果通知書と介護保険被保険者証をお送りします。

認定は「要介護1～5」「要支援1・2」「非該当」に区分されます。認定に応じて、利用できるサービスが異なりますので、ご確認ください。

● サービスの利用について

在宅で介護サービスを利用したい場合は、要介護1～5

の方はケアマネジャーに、要支援1・2の方は地域包括支援センターにご相談ください。施設入所を希望の方は、施設へ直接お問い合わせください。

● 佐野市民のための介護サービス(地域密着型サービス)

佐野市では次のサービスが提供されています。

- ・ 地域密着型通所介護(平成28年4月1日～)
- ・ 認知症対応型通所介護(認知デイ)
- ・ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
- ・ 小規模多機能型居宅介護
- ・ 看護小規模多機能型居宅介護

・ 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護(小規模特養)

● 介護保険料について

介護保険制度の貴重な財源です。納期限までにきちんと納めましょう。

※原則、年金からの天引き(特別徴収)ですが、納付通知書が届きましたら、忘れずに納付しましょう。
● 問合せ 介護保険課 ☎(20) 3022

介護付き 安心 入居者募集

ハーモネートハウス佐野

- 介護・医療、24時間対応
- リハビリテーション
- 充実した個別設備

☎0120-086-620

詳しくはHPをご覧ください <http://halp.co.jp>

Harmonate House

楽しく仲良く熱心に勉強しませんか?

35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 下岡 教室 23-6463
三 好 教室 62-1847



食育の推進を図る地産地消メニュー

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。佐野市内で採れた野菜を使い、忙しい主婦の手間を考えた時短メニュー「ずいき(芋茎=里芋の葉柄部分)の煮物」です。

ぜひご家庭でお試ください。

【材料】(4人分)

ずいき(干し)…60g、つきこんにゃく…1袋、にんじん…250g、
ごぼう(太)…1本、油揚げ…3枚、いんげん・水…適量、
麺つゆ・しょうゆ…大さじ5、みりん・酒…大さじ2

【作り方】

- ①ずいきを水洗いし、10分ほどお湯に浸して戻しておき、いんげんはゆでて飾り用に切っておく
- ②野菜や湯通しした油揚げを3～4cmの拍子切りに、つきこんにゃくも湯がいて同じ長さに切る
- ③ごぼう、にんじん、油揚げ、つきこんにゃくを鍋に入れて、
ひたひたの水と麺つゆ・しょうゆ・みりん・酒で汁気がなくなるまで煮る
- ④最後にずいきを加え、弱火でさっと煮る
- ⑤器に盛り、いんげんを飾る

■問合せ＝農政課 ☎(20)3043 毎月19日は「食育の日」です



ずいきの煮物

ストレスによるうつに注意！ 3月は「自殺対策強化月間」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、頭が痛いなどの体の変調が長く続く場合、いつの間にかうつ状態に陥っているかもしれません。

うつ病とは？

脳のエネルギーが欠乏しているため脳内の神経細胞の情報伝達がスムーズにいかない状態です。エネルギーがあれば、落ち込んだとしても時間とともに元気になれますが、エネルギー不足で回復せず、頑張りがくても頑張れないのです。

こんな症状が続いていませんか？

【自分が気づく変化】

- よく眠れない
- 食欲がない、ご飯がおいしくない
- やる気がでない(仕事ができない、興味がでない)

【周囲が気づく変化】

- 以前と比べて表情が暗い
- 仕事や家事の能率の低下、ミスが多い
- 飲酒量が増えた

もしかしたら、うつかもしれません。できるだけ早くかかりつけ医や精神科などの専門医に相談しましょう。

脳にエネルギーをチャージ(ストレスをコントロールしよう)

- ①食事：バランスの良い食事は心を安定させます。
- ②睡眠：脳のエネルギー消費を抑えます。脳の一番の回復方法です。
※不眠の時の寝酒は、睡眠の質を低下させますので注意が必要です。
- ③運動：ウォーキングなどの有酸素運動は、心を安定させる脳内物質を分泌させます。

市では「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

