

健康福祉

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

1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

ストレスの大きさはとらえ方次第。なぜストレスを感じるのかを知り、柔軟に対応するための方法を学びます。

▼日時 1月21日(月)、1月28日(月)午後2時～4時(2回)

▼会場 佐野市保健センター
▼講師 両毛病院担当スタッフ
▼内容 「考え方のクセを知ろう」認知行動療法を使ったストレス対処法

▼定員 20人

▼申込 健康増進課へ

●健康サポーターセッション
くあなたの健康をサポートします！

保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門の職員が一人

一人に合った健康づくりのポイントをご提案します。

▼日時 ①12月20日(木)、1月10日(木)、②12月27日(木)、③1月25日(金) 各午前9時～午後1時(受付午後0時30分まで)

▼会場 ①市役所市民活動スペース(1階)、②田沼保健センター、③葛生あくど保健センター

▼内容 特定健診結果説明、特定保健指導、健康相談、栄養相談、歯科相談、健康チェック(血圧測定や体組成・体脂肪計など)

※健診結果表をお持ちください(申込不要)

●脱！運動不足教室

健康運動指導士などが一緒に運動し、楽しく学べる教室です。

▼日時 12月10日(月)、12月18日(火)、12月25日(火)、1月8日(火)、1月16日(水)、1月22日(火)、1月30日(水)、2月6日(水)

各午前9時30分～11時
※1クール8回の教室です。1日だけ参加したいなどの相談はご連絡ください

▼会場 佐野市保健センター

▼内容 講話、室内でできる運動、ヨガなど

▼対象 40歳～74歳(医師から運動を制限されていない方)

▼定員 先着20人
▼申込 健康増進課へ

こころの健康講座

▼日時 12月7日(金)午後1時30分～4時(公演時間は午後2時～4時)

▼会場 足利市民プラザ小ホール
▼講師 成瀬暢也さん(埼玉県精神医療センター)
▼内容 「依存症って何？」病気のサインに気づいたら～

▼定員 100人
▼費用 無料

▼問合せ 県安足健康福祉センター 健康支援課
☎0284(41)5895

冬期ノロウイルス予防

冬期はノロウイルスによる食中毒の発生が多く、特に注意が必要です。

【ノロウイルスによる食中毒予防のポイント】

①石けんでのこまめな手洗い
帰宅時、トイレの後、調理の前などに ※「2回繰り返し」がより効果的です

②日頃から家族みんなの健康管理

食べ物(特に二枚貝)、家庭内感染に注意

③食品は中心部まで十分に加熱
85～90℃で90秒以上

④調理器具の適切な消毒
熱湯や次亜塩素酸ナトリウムが効果的

※消毒用アルコールは、ノロウイルスにはあまり効果がなるとされています

▼問合せ 県安足健康福祉センター 生活衛生課
☎0284(41)5897

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)
※外科は休日の診療時間のみ

▼診療時間(平日)午後7時30分～10時30分、(休日・12月31日)月～1月3日(木)を含む)午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、午後7時30分～10時30分

分 ※元日は午前10時から診療します

●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。12月31日)月～1月3日(木)を含む)

●救急電話相談

急な病気やけがで心配なときにご相談ください。経験豊富な看護師が家庭での対処法や救急医療の受診の目安などをアドバイスします。

【子ども】

☎#8000

※携帯電話やプッシュ回線以外は、☎028(600)0099

▼受付時間 月～土曜日は午後6時～翌朝8時まで、日曜日・祝日は24時間

【15歳以上の方】
☎#7111
※携帯電話やプッシュ回線以外は、☎028(623)3344

▼受付時間 午後6時～10時



医療保険課からのお知らせ

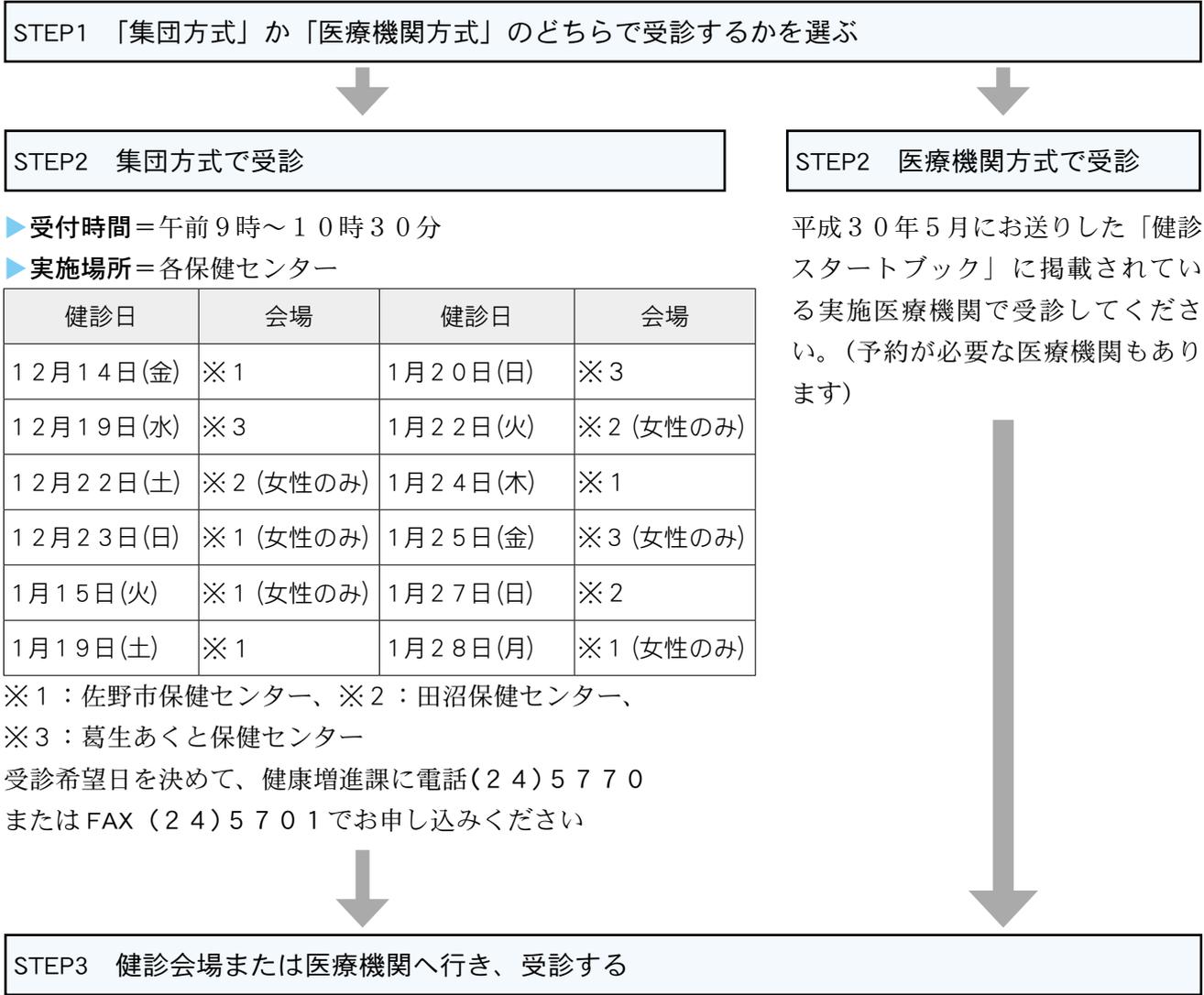
■問合せ＝医療保険課 ☎(20)3024
 集団方式申込＝健康増進課 ☎(24)5770

● 健診に関する重要なお知らせ

40歳～74歳の国民健康保険加入者に対し、生活習慣病に着目した健診を実施しています。国が定めた年に一度の健康診断です。必ず受診しましょう。

▶ 実施期間＝平成31年1月31日まで（締切間近、集団方式は先着順）

▶ 申し込みの流れ



▶ 当日の持ち物＝健診費用、健診スタートブック（再発行できます）、保険証

▶ 健診にかかる時間＝約1時間

▶ 健診に係る費用＝集団方式500円、医療機関方式1,000円（市が大部分を負担します）

※がん検診（別途自己負担あり）も同時に受けることができます（平成31年2月28日まで）

● 「ジェネリック医薬品」がおすすめです

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎてから作られた薬で、その成分や効き目、安全性が厚生労働省に認められた低価格な薬です。ジェネリック医薬品の普及によって、医療費が節約され、国民医療費全体の負担が軽減でき、医療保険制度を守るためにも役立ちます。

ジェネリック医薬品の利用については、病院・薬局などでお医者さんや薬剤師さんにご相談ください。