

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

● 乳幼児健康診査

12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はご相談ください。

● 虫歯になりにくくするフッ素塗布

▼日時 12月4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 11月25日(金)までに、佐野歯科医師会会員の歯科医院へ

● 脱!運動不足教室

健康運動指導士などが教えるグループ教室です。※事前にお申込みください。

▼日時 12月13・20・27日の火曜日、1月10日(火)・20日(金)・31日(火)、2月7日(火)・14日(火)の全8日間午前9時30分～11時

▼会場 佐野市保健センター

▼対象 40～74歳の方(医師

から運動を制限されていない方) ▼定員 先着20人(無料)

● こころの健康講座

対人関係ストレスの対策を心理面から学びませんか。※事前にお申込みください。

▼日時 12月3日(土)午前10時～11時30分

▼会場 田沼中央公民館

▼講師・演題 丸山隆さん(栃木県力ウンセリング協会理事)「こじれる人間関係」

安足地区のこころの健康講座

▼日時 11月16日(水)午後1時30分～4時

▼会場 足利市民会館

▼講師・内容 ①坂本聡さん(精神科医)、岡田久実子さん(さいたま市精神障害者もくせい家族会会長)「100人に1人がかかる統合失調症ってどんな病気?」、②藤原貴尚さん(社会福祉法人ブローニユの森ピアサポーター)「精神障害からの回復って?」

▼定員 先着300人(無料)

▼申込 11月9日(水)までに、安足健康福祉センター健康支援課 ☎0284(4)5895

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)

ノロウイルス食中毒予防推進期間

11月1日～3月31日は栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間です。

食品を取り扱う場合には、次の点に注意しましょう。
・石けんでこまめに手を洗う。
・下痢や嘔吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱わない。

・食品は中心部まで十分に加熱する。
・調理器具は洗剤などでよく洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

※消毒用アルコールは、ノロ

ウイルスには効果がありません

■ 問合せ 安足健康福祉センター生活衛生課

☎0284(4)5897

在宅ケア支援説明会

年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して過ごしていけるよう、介護サービスや介護予防の施策について学びましょう。

▼日時 11月14日(月)午前10時～11時30分

▼会場 市民病院5階研修室

▼費用 無料 ■ 申込 地域包括支援センター佐野市民病院 ☎(62) 8281

精神疾患者の家族相談会

佐野精神保健福祉会(佐野やしお会)では、相談員が相談をお聞きし、必要に応じて、制度の詳細や関係機関への橋渡しを行います。

▼日時 原則第2・4水曜日午後1時30分から

▼会場 同会本部(堀米町3947番地8)
▼申込 同会 ☎(24) 5988
sanoyashio@yahoo.co.jp (完全予約制)

幸せのお手伝い
結婚相談所
誰だって まあるく 縁がある なれば

初婚・再婚・中高年・母子家庭
秘密厳守・相談無料
ハッピータイム 佐野北支部
☎(予約制) 0283-85-2443
☎090-7638-3696

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) 金富岡教室 23-6463
三好教室 62-1847

11月は「糖尿病予防月間」です ■問合せ＝健康増進課 ☎ (24) 5770

○糖尿病の人ってどれくらいいるの？

全国で「糖尿病が強く疑われる人の割合」は男性15.5%、女性9.8%で、年々増えていることが分かっています。糖尿病は50歳を超えると増え始め、70歳以上の男性4人に1人(22.3%)・女性の6人に1人(17%)が糖尿病とみられています。(平成26年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)から一部抜粋)

○糖尿病を放っておくと…

糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害の合併症を始め、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞、皮膚の病気、感染症など全身にさまざまな症状が起こります。

○血糖値が「高い」「少し高め」と言われたら…「まだ大丈夫」とそのままにせず、医療機関を受診しましょう。

【予防のポイント】 ・野菜を1日350g以上目標に ・決まった時間にゆっくり食べる

・3食バランスよく ・薄味を心がける ・身体を動かす ・お酒の飲み過ぎに注意・禁煙に努めましょう

★年1回の健康診断で特定健康診査を受けましょう。糖尿病の検査値がわかります。

糖尿病予防教室 身体の状態や食事について知ることも糖尿病予防には重要です。

▶日時＝12月1・9・21日各日午前9時30分～ ▶会場＝佐野市保健センター

▶定員＝先着20人 ▶費用＝200円(調理実習代) ※事前にお申し込みください

■申込＝健康増進課 ☎ (24) 5770

健康サポートさの養成講座

「健康サポートさの」とは、健康づくりを実践しているボランティア団体です。現在、市内に10支部あり、各料理教室や運動教室など、さまざまな教室を自主的に企画し実施しています。

「健康サポートさの」では会員を募集中です。会員の養成講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

期日(11月)	時間	会場	内容など
10日(木)	午後1時30分～3時	佐野市保健センター	生活習慣病予防・食品衛生などの話
14日(月)			これからの健康づくり・こころの健康講演会
17日(木)	午前9時30分～正午	城北地区公民館	(調理実習) 食事バランスガイドの活用、
22日(火)			バランスのとれた食事
30日(水)	午後1時30分～3時30分		運動習慣の重要性について、有酸素運動など

▶定員＝先着20人(無料)

■申込＝健康増進課 ☎ (24) 5770

ハーモネートデイサービス佐野
歩行状態の維持・改善を目指す **1日無料体験実施中**

歩行特化型プログラム

専門家によるリハビリテーション×お出かけリハビリ

まずはお問い合わせ
Harmonate House ☎0283-27-0388
栃木県佐野市堀米町1270-17 <http://halp.co.jp>

介護付き高齢者専用賃貸住宅(栃木県指定特定施設)

介護付き **ハーモネートハウス佐野**
だから安心

介護・医療 24時間対応 充実の個室設備 リハビリテーション

☎0120-086-620
佐野市堀米町1270-13(受付/午前9時～午後6時)

入居者募集
Harmonate House
株式会社ハルプ・エンタープライズ 詳しくはHPをご覧ください。
<http://halp.co.jp> ハルプ佐野 検索

