

健康福祉

健康増進課のお知らせ

申込・問合せは、健康増進課 ☎(24)5770へ

●9月は食生活改善普及運動月間です

健康寿命を伸ばすには、生活習慣病予防に効果があるとされる野菜が不足気味です。

目標摂取量350gに対し、およそ一皿分(70g程度)が不足しています。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿プラスすると目標の350gになります。

野菜不足を解消するコツ

・夕食は野菜が充実している
・朝食、朝食、昼食でプラス
・具たくさんの汁物やお浸し、煮物、鍋物など野菜を加熱してかさを減らす
・外食の時は一品ものでなく定食を選ぶ

野菜を食べ、健康寿命を延ばしましょう。

脂肪燃焼教室

バランスよく食べ、効率よく脂肪を燃焼させましょう。

▼日時 9月25日(木)～11月11日(火)までの全8回。午前9時30分から

▼会場 佐野市保健センター
▼定員 20人(無料)
●不妊治療費・不育症治療費 助成

保険診療適用外の不妊治療費および不育症治療費の一部を助成しています。▼対象 婚姻中のご夫婦で、申請の1年以上前から市に住民登録がある方/市税を滞納していない方/夫婦の合計所得が73万円未満である方/夫婦ともに医療保険各法における被保険者・その被扶養者である方

▼助成額 治療費の2分の1の額とし、1年度の治療費あたり不妊治療費は15万円、不育症治療費は30万円まで助成します。申請は1年度につき1回、最大5回まで助成(国・県・医療保険より助成のある場合はそちらを優先し、その額を控除した額)

▼申請期間 治療が終了した日の属する年度内(やむを得ない事由の際は、治療が終了した年度の翌年度の末日まで) ※健康増進課で申請書類一式をお渡しします(市ホームページからダウンロード可)

高齢者肺炎球菌ワクチンが

定期予防接種になります

この10月から同ワクチンは「予防接種法に基づく市が行う定期予防接種」になります。このため対象年齢が次のようになります。

- ①今年度内に65・70・75・80・85・90・95歳になる方および100歳以上になる方
- ②年度内に60歳～64歳になる方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は接種できません

乳幼児健康診査

10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。

10月の集団健診

各保健センターで行います。

▼日時・会場 2日(木)佐野、19日(日)田沼、27日(月)葛生

各日午前9時～10時30分

※他にも、公民館で行う日・女性のみの日があります

※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

地域医療に関する講演会などへの助成制度

栃木県では自治会や子育てサークルなどの団体が、平成27年3月31日までに開催する医療に関する学習会、講演会などにおける報償費、賃金、印刷製本、消耗品費、通信運搬費などを助成します。

▼助成額 10万円まで

▼助成団体数 8団体(予定)

▼申込期限 9月10日(水)まで

※詳しくは県ホームページをご覧ください

●虫歯になりにくくするフッ素塗布

佐野歯科医師会が行います。

▼日時 10月5日(日)午後1時～3時

▼会場 休日歯科診療所(大橋町)

▼対象 満2歳～小学生

▼費用 300円

▼申込 9月25日(木)までに、医師会会員の歯科医院へ

●かかりつけ医をもちましょう

診療だけでなく病気の予防・健康管理の助言をしてくれます。適切な医療機関を紹介する心強い存在です。

さのしんカーライフプラン

主な使い道	①新車および中古車購入資金 ②車修理代金および車部品購入資金 ③車検費用、免許取得費用 ④信販会社・クレジット会社での車借入金返済資金	金利 平成26年8月11日現在 基準金利 年2.00% ⇒ 年0.80% 最大割引後金利
	◇基準金利より取引に応じた割引(最大1.2%)を行い、適用金利を決定いたします。 ◇ご契約時には保証料が別途必要です。 ◇詳しくは、最寄りの店舗窓口にお尋ねください。	



国民健康保険(国保)の被保険者証が更新されます

新しい被保険者証を9月末日までに郵送しますので、10月1日からは新しい被保険者証をお使いください。

なお、旧被保険者証は、各自で処分(裁断など)をしていただくか、医療保険課(東飯庁舎事務棟2階)、佐野・田沼・葛生の各総合窓口課へお返しください。

【被保険者証の窓口交付】

ご希望の方には医療保険課、田沼・葛生の各総合窓口課でお渡しします。9月12日(金)までにお申し込みください。なお、受け取りの際には、認め印と現在の被保険者証をお持ちください。■申込医療保険課 ☎(20)3024

9月の市民講座

「骨軟部腫瘍の診断と治療(骨転移も含め)」

骨や筋肉などに発生する「がん(肉腫)」の診断と治療について解説します。

▼日時 9月18日(木)午後4時から
▼会場 佐野市民病院 A棟5階研修室
▼講師 眞

鍋淳さん(埼玉県立がんセンター整形外科部長、当院非常勤整形外科医師) ▼費用 無料

▼日時 9月17日(水)まで
■申込 9月17日(水)までに、地域医療連携室 ☎(62)9024

第20回「骨と関節の日」記念行事

星野雄一さん(栃木リハビリテーションセンター)の講演「ロコモって知っていますか」のほか、骨粗しょう症診断と医事相談を行います。

▼日時 10月18日(土)午後1時〜4時
▼会場 佐野市医師会
▼定員 先着80人(無料)
■申込 同会 ☎(22)0324

安足健康福祉センターからのお知らせ

申込・問合せは、同センター ☎0284(4)5895へ
●献血にご協力ください(申込不要)
直接、本人確認ができるもの(運転免許証など)をお持ちください(成分献血なし)。

▼日時 9月3日(水)午後2時〜4時30分
▼会場 安蘇庁舎
●風しん抗体検査(要申込)

次に該当する方には、無料で検査を実施します。

▼日時 平成27年3月31日までの毎週火曜日午前11時〜正午
▼対象 県内にお住まいの方で、過去に風しん抗体検査・風しん予防接種を受けたことがない方(不明の方)、過去に医療機関の検査で風しんと確定診断されたことがない方(不明の方)で、かつ妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者などの同居者、風しん抗体価が低い妊婦の配偶者および同居者のいずれかに該当する方

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)

なんびょうサポート

▼日時 9月27日(土)午前9時

30分〜午後3時45分
▼会場 ちぎ福祉プラザ(宇都宮市)
▼内容 相談コーナー(正午まで、要予約、神経・筋疾患、聴覚・平衡機能系疾患)、患者・家族交流会(10時〜11時30分)、講演会「難病の患者に対する医療等に関する法律の概要について」(1時30分〜2時30分)、コンサート(2時45分〜3時45分)、各種団体展示PRコーナーなど
■申込 ちぎ難病相談支援センター ☎028(623)6113

募集

保健センターで働く臨時嘱託員

▼対象 保健師の資格を有する方
▼定員 1人
▼期間 平成26年12月1日〜平成27年3月31日の土・日曜日・祝日を除く午前8時30分〜午後5時
▼内容 母子保健事業ほか
▼報酬 月額8700円
▼申込 9月1日(月)〜12日(金)の間に、履歴書と資格免許証を持参し、健康増進課へ
■問合せ 同課 ☎(24)5770

▼日時 9月27日(土)午前9時

NOAH FOREIGN LANGUAGE INSTITUTE

幼児・小学生 英会話
 中学・高校生 企業英語研修
 ホームステイ・留学相談 算数・数学

あらゆる世代のニーズに対応します。
 この街で英語を学ぶなら、ノア外語学院。

新年度生申込受付中! 佐野市相生町2816
 0283-24-9569

相続・遺言書に関する相談は
弁護士法人 小沼総合法律事務所
 栃木県弁護士会
 弁護士 小沼正毅 弁護士 高山雄介

TEL 0284-22-4505
 栃木県足利市永楽町9-4 大協ビル2階
 平日:9時~18時 土曜日:9時~12時 日祝休
 URL: http://www.konumalawoffice.com



注目 健康福祉 募集 催し物 お知らせ 講座 施設 暮らし 話題