

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

申込・問合せは、健康増進課 ☎(24) 5770へ

●脂肪燃焼教室

健康づくりの一步は食事と運動からです。バランスよく食べて、運動で、効率よく脂肪を燃焼させましょう。

▼日時 12月19日(金)〜平成27年2月19日(木)までの全8回 各日午前9時30分

▼会場 佐野市保健センター

▼定員 20人(無料)

●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 12月7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 11月25日(火)までに、医師会会員の歯科医院へ

●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や会場の変更希望などがあれば、ご連絡ください。

●12月の集団健診日程
各保健センターで行います。

▼日時・会場 1日(月)・13日(土) 佐野、5日(金)葛生、10日(水)田沼 各日午前9時〜10時30分

※この他にも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たチラシを参考に、医療機関に直接ご予約ください。

●かかりつけ医をもちましょう

日常的な診療のほか、家族一人ひとりの病気の予防や、健康管理のアドバイスをしてくれます。病状によっては適切な医療機関を紹介してくれる心強い存在です。

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)

足利のちのちの電話相談員募集説明会

▼日時 12月13日(土)午後2時から ▼会場 市民活動センターここねっと

▼対象 原則23歳〜68歳までの方

▼内容 電話相談の主旨、養成講座の内容説明など

■問合せ 足利のちのちの電話事務局 ☎0284(44)2200 (平日午後2時〜6時のみ)

こころの健康講座 うつ病・躁うつ病学習会

▼日時 11月28日(金)午後1時30分〜4時30分

▼会場 足利市民プラザ

▼講師・演題

①山口律子さん(NPO法人MDA・JAPAN代表)「早めに気づいて受診するために必要なことは？」

②廣田真一さん(社会福祉法人ブローニユの森・ピアルク

ラプSANO)「回復を支える周囲の役割・支援のポイント」

▼定員 200人(無料) ▼申込 11月21日(金)までに、安足健康福祉センター ☎0284(42)5895

介護の日イベント 2014

一緒に介護について考えてみませんか?お気軽にお立ち寄りください。

▼日時 11月10日(月)午後2時〜4時

▼会場 市民病院A棟5階研修室

▼内容

①在宅介護についてのお話(2時30分)

②介護予防体操(3時30分)

③福祉用具展示(随時)

④個別介護相談(随時)

⑤健康チェック(随時) ■問合せ 地域包括支援センター ☎(62)8281

市民講座

『デング熱について』

デング熱について、正しい知識を身につけましょう。

▼日時 11月27日(木)午後4時〜5時

▼会場 市民病院A棟5階研修室

▼講師 牧野駿一さん(当院健康増進センター医師)

▼定員 40人(無料) ▼申込 11月26日(水)までに、地域医療連携室 ☎(62)9024

就労継続支援B型事業

はなこば

利用者対象者

- * 「障がい者手帳」をお持ちの方
- * 提供する作業を行うことが出来る方
- * 学校を卒業して就労を希望するが、就労に必要な体力や知力、経験に自信のない方
- * 就労の経験はあるが様々な理由で離職したため、再度就労に向けて体力や能力を高めたい方

利用 11月26日(水)までに、地域医療連携室 ☎(62)9024

佐野市石塚町1296-3 TEL 0283-55-0026

ご利用者募集!!
ご連絡頂ければいつでも見学できます。

ご予約受付中!!

ご自宅での介護に不安を感じているご家族
ご家族の退院後のお住まいをお探しの方
一人暮らしが難しくなってきた方
老人介護施設をお探しの方 認知症の方 など
このようなお悩みをお持ちでしたら
お気軽にお問い合わせください

グループホーム 青い空 佐野市山形町296
(地域密着型介護サービス 認知症対応型共同生活介護) ☎65-0017



11月は「糖尿病予防・重症化防止月間」です

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

現在、成人の約5人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備群といわれています。

○糖尿病予備群でも生活習慣の改善で発症は防げます

糖尿病は遺伝的な原因もありますが、肥満や運動不足、ストレスなどの生活習慣が引き金となっておこる病気でもあります。特に予備群と言われた人は、自覚症状がなく進行するので、今の生活を続けていると糖尿病になる可能性が高まります。

○高血糖は動脈硬化も促進

高血糖の状態を放置しておく、動脈硬化症になりやすくなり、糖尿病を発症すると毛細血管など細い血管に障害が起こり始めます。そのほかにも心臓病、心筋梗塞、脳梗塞などの脳血管障害になるリスクを高めたりします。

【糖尿病を防ぐ生活習慣】～できることから実行してみよう～

①肥満を解消する 適正体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

体脂肪が増えると、血糖コントロールを悪くする原因となります。

肥満の人は、適正体重、腹囲(男性85cm・女性90cm未満)を目標に減量しましょう。

②規則正しい時間に、3食均等に食べる

1日3回の食事時間を決めて、食事と食事の間の時間が空きすぎないように注意しましょう。欠食など、むらのある食べ方は血糖コントロールを乱します。3食の量(カロリー)を均等に食べましょう。

③主食・主菜・副菜をそろえる…1日3食、いろいろな食品を組み合わせでバランスをとりましょう。

④お菓子や甘い飲料は控えめに…間食や甘い飲み物のとり過ぎは、カロリーのとりすぎにつながります。

⑤お酒は控えめに、週に2日は休肝日を…アルコールを習慣的に飲んでいる人がアルコールをやめると、血糖コントロールがよくなる人が多いと言われています。

⑥運動習慣をつける…定期的な運動は、血糖値を下げるだけでなく、中性脂肪やコレステロールを減らします。生活の中に適度な運動を取り入れ、それを習慣化させることが大切です。

募 集

自衛官候補生、陸上自衛隊高等工科学校生の募集

●自衛官候補生

▼対象 18歳以上27歳未満の男子(採用予定月の1日現在)

▼試験日 12月13日(土)、14日(日)

▼試験内容 筆記、口述試験・作文・適性検査・身体検査

▼申込期限 12月11日(木)必着

●陸上自衛隊高等工科学校生

▼対象 15歳以上17歳未満の日本国籍を有する男子で中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(平成27年4月1日現在)

▼申込期限(推薦) 12月5日(金)、(一般)平成27年1月9日(金)必着

▼試験日(推薦) 1月10日(土)・11日(日)・12日(月)のいずれか、(一般)1月24日(土)

▼試験内容 筆記試験・作文(中学卒業程度)

▼試験会場 足利市民プラザ

▼採用数 約260人

▼問合せ 自衛隊栃木地方協力本部足利地域事務所 ☎0284730230

84730230

冬期 無料送迎バス 毎日運行

12月10日(水)～23日(火・祝)
1月19日(月)～3月14日(土)

上記期間中、市内発着の無料送迎バスを毎日運行します。
1泊でも2泊でも、自由なスケジュールで冬の日光を気軽に楽しめください。

レイクサイド 佐野

ご予約・お問い合わせは
0283-61-1126

レイクサイド佐野予約受付まで
8:30～17:15(土日祝日除く)

市民優先予約 11月4日(火)より
3月分の受付開始!

建物総合管理・フードサービス事業
株式会社 旺栄
(レイクサイド佐野 指定管理者)

グループホーム あおぞら
佐野市吉水町991-1 ☎62-8928

小規模多機能型施設 グループホーム やまなみ
佐野市町谷町59-1 ☎85-7108

おもてなしの心でお迎えます
お気軽にお問い合わせください

小規模多機能型施設 グループホーム せせらぎ
佐野市栃本町3270 ☎61-1331

佐野犬伏 デイサービスセンター わかくさ
佐野市犬伏下町1765-1 ☎24-5120