

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

せ

申込・問合せは、健康増進課 ☎(24) 5770へ

●5月31日は「世界禁煙デー」です

禁煙デーに伴い、5月31日

～6月6日は「禁煙週間」として禁煙へのご協力をお願いします。

○COPD（慢性閉塞性肺疾患）を「存じですか？」

咳やたん、息切れが主な症状で、「肺気腫」や「慢性気管支炎」など、肺が炎症を起こして息が通りにくくなる病気の総称です。最大の原因は、長年の喫煙が原因で、まさに「肺

の生活習慣病」です

たばこを吸わない人でも、4.7%の人がかかっています。これは副流煙による「受動喫煙」の影響によると言われています。

○あなたの「喫煙指数」を調べてみましょう！

喫煙指数（ 年 ） \times 1日の喫煙本数（ 本 ） \times 喫煙年数（ 年 ）

この指数が、70を超えると

COPDだけでなく、肺や咽頭がんの危険性も高くなると言われています。

○禁煙相談のご案内

▼日時 随時 ▼会場 佐野市保健センター ▼内容 ①個別相談：呼気中の一酸化炭素濃度測定、②約3カ月間に5回の電話フォロー

「佐野市歌」に合わせて行う簡単な体操です。市職員がお待ちをお教えます。一緒に身体を動かしましょう。

▼日時 平日の午前9時～午後5時のうち、30分程度

▼対象 5人以上の団体（学校、サークル、老人クラブ）

●特定健康診査「がん検診」

がん検診受診券は、各世帯主宛てに4月下旬に発送しました。国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方には、それぞれ特定健康診査・健康診査受診券を、5月下旬頃に郵送しました。

詳細は、がん検診受診券に同封のチラシをご覧ください。なお、健診は年度内に1回のみです。重複された場合は、全額自己負担となります。

○7月の集団健診日程

3日(木)佐野市保健センター、6日(日)葛生あくもと保健センター(早朝も有)、11日(金)田沼保健センター(早朝も有)、19日(土)佐野市保健センター(早朝も有)

▼受付時間 午前9時～10時30分(早朝は午前7時～)

※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

●歯周疾患健診

虫歯や歯周病が進行すると、歯の喪失につながるだけでなく、歯の細菌によって肺炎や心臓の病気を起こすこともあります。検診を受診し、自分の歯や口の健康状態をチェックしましょう。

▼期間 6月1日～平成27年2月28日まで(医療機関の休診日は除く) ▼対象 平成26年4月1日現在で40歳、50歳、60歳、70歳の方(5月中旬に受診券を郵送しました)

▼費用 800円

※左記の方は免除になります

①70歳以上の方

②65歳以上で後期高齢者保険証をお持ちの方

③生活保護を受けている方(社会福祉課で交付する受給者証明書が必要)

④市民税非課税世帯および所得基準以下の世帯に属する方(受診される3週間前までに健康増進課へ事前申請)

▼受診 直接、市内の協力医療機関に電話予約し、受診券と保険証を持って受診してください

●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 6月18日～8月7日までの全8回コース。午前9時30分～11時

▼会場 佐野市保健センター

▼定員 先着20人(無料)

●乳幼児健康診査

7月に健診対象となるお子さんに通知をしています。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合せください。

必要ならお気軽にご相談下さい。



介護 介助

必要な方気軽にご相談下さい。



グループホーム・小規模多機能施設 **飛駒の庄** 職員募集中!!

佐野市飛駒町2357 TEL.0283-85-8381 FAX.0283-85-8386



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）

6月の市民講座「熱中症」

暑い季節に気をつける必要があるのは熱中症です。熱中症は、子どもからお年寄りまでどんな人でも起こりうる病気です。重篤な状態に陥ることもあります。熱中症について学びましょう。

- ▼ 日時 ☎ 6月26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 ☎ 村田宣夫さん（当院非常勤外科医）
- ▼ 費用 ☎ 無料
- 申込 ☎ 地域医療連携室 ☎(62) 9024

**特定健診を受けた方へ
健康と素敵なプレゼント**

生活習慣病を予防するには、健康チェックが大切です。ぜひ健診を受けましょう。

▼ 対象 ☎ 40歳～74歳の国民健康保険（国保加入者で、国保の個別健診（医療機関方式）、集団健診、または人間ドックを受診した方（自動的に抽選の対象者となります）

- ▼ 景品 ☎
- A賞 空気清浄機（2人）
- B賞 電動歯ブラシ（5人）
- C賞 活動量計（5人）

※平成27年3月に抽選を行い、当選者にご連絡します
ストップ！メタボ ゴー！
特定健診

- 問合せ ☎ 医療保険課 ☎(20) 3024

**佐野市民のための講演会
「認知症と共生きる」**

- ▼ 日時 ☎ 6月14日(土)午後2時～4時
- ▼ 会場 ☎ 葛生あくところプラザ
- ▼ 講師・演題 ☎
- ・橋本等さん（橋本歯科医院院長）「高齢者社会における歯科治療の役割」
- ・志賀敏郎さん（認知症サポート医・志賀クリニック院長）「もしかして、認知症？」

- ▼ 定員 ☎ 先着100人（無料）
- 問合せ ☎ いきいき高齢課 ☎(20) 3021

募集

佐野・芦屋青少年交流事業への参加者募集

- ▼ 期日 ☎ 8月20日(水)～22日(金の2泊3日)
- ▼ 行き先 ☎ 市内（あきやま学寮ほか）、日光市
- ▼ 対象 ☎ 事前の説明会と研修会に出席できる市内にお住まいの小学5年生～中学2年生
- ▼ 内容 ☎ 铸物づくり、まちなか散策、日光東照宮ウォークラリー、アイススケート体験ほか（変更の場合あり）
- ▼ 定員 ☎ 20人（定員超過は抽選）
- ▼ 費用 ☎ 1万円（旅費など）
- ▼ 申込 ☎ 2校を通じて配布された申込書をご記入のうえ、6月20日(金)までに直接、郵送またはFAXで、生涯学習課へ
- 〒327-0398 田沼町974-1 FAX(62) 6008

**夏季こどもクラブ
入所のご案内**

- ▼ 期間 ☎ 7月22日(火)～8月30日(土)の午前8時～午後6時
- ※日曜日、第3土曜日、8月13日(水)～15日(金)を除く
- ▼ 対象 ☎ 保護者が仕事などで昼間家庭にいない児童で、保護者が送迎できる小学校1～4年生
- ▼ 募集人数 ☎ 50人程度
- ▼ 受け入れクラブ ☎ 第1植野・界・犬伏・旗川・吾妻・赤見・石塚・吉水・三好・葛生南・常盤の各こどもクラブ
- ▼ 申込 ☎ 6月16日(月)～30日(月)の間に、こども課（東飯庁舎事務棟2階）、田沼・葛生の各総合窓口課、および各こどもクラブに備え付けの申込書をご記入のうえ、就労証明書など必要書類を添えて、こども課へ

民館
■ 問合せ ☎ 同課 ☎(61) 1174

- ▼ 日時・会場 ☎ 7月12日(土)午後2時～4時30分・アリーナたぬま
- 事前研修会
- ▼ 日時・会場 ☎ ①7月30日(水)、②8月7日(木)の各日午後2時～4時30分、田沼中央公

- ▼ 日時・会場 ☎ ①7月30日(水)、②8月7日(木)の各日午後2時～4時30分、田沼中央公

グループホーム
あおぞら
佐野市吉水町991-1 ☎62-8928

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
佐野市橋本町3270 ☎61-1331

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

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

就労継続支援B型事業

はなことば

利用者募集!!

ご利用いただけるのは、いつでも見学できます。

- 「障がい福祉サービス受給者証」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転職したため、再度就労に向けて体力や能力を高めたい方

佐野市石塚町1296-3 TEL 0283-55-0026