

健康福祉

佐野市民のための講演会

- ▼日時・内容 11月17日(日)午後1時開演(無料・予約不要)
- 【第1部】宮本雅之さん(獨協医科大学神経内科准教授)の講演「睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは」
- 【第2部】医師による病気の相談会(午後2時10分から)
- ▼会場 文化会館
- ▼主催 佐野市医師会
- ▼問合せ 健康増進課 ☎(24) 5770

講演会「うつ病について」

- ▼日時 12月11日(水)午後2時〜3時30分(無料・予約不要)
- ▼会場 足利赤十字病院
- ▼講師 青木公義さん(青木病院医師)
- ▼主催 栃木県看護協会安足地区支部
- ▼問合せ 佐野市民病院(担当・亀田) ☎(62) 5111

フッ素塗布

フッ素は歯に塗布することで歯質を強くし、虫歯になりにくくする薬です。事前にお

申し込みください。

- ▼日時 12月1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 佐野歯科医師会会員の歯科医院へ
- ▼問合せ 健康増進課 ☎(24) 5770

県民協働事業地域医療講演会「葛生地区における救急医療と在宅医療」

- ▼日時 11月20日(水)午後6時30分開演(無料・予約不要)
- ▼会場 葛生地区公民館
- ▼講師 小林正美さん(佐野地区広域消防組合本部救急指導課長)、奥澤星二郎さん(佐野厚生総合病院院長)、和氣義徳さん(介護老人保健施設あさひ施設長)
- ▼主催 医療法人 翼望会長 島医院(佐野市後援)
- ▼問合せ 同医院 ☎(84) 1108

とちぎ難病相談支援センター医療相談

自治医科大学附属病院の専門医が相談をお受けします

(無料・予約制)。
【循環器系疾患】

- ▼日時 11月9日(土)午後1時〜4時
- ▼会場 とちぎリハビリテーションセンター(宇都宮市)
- 【消化器系疾患】
- ▼日時 11月25日(月)午後1時30分〜4時30分
- ▼会場 県南健康福祉センター(小山市)
- ▼申込 同支援センター ☎028(623)6113

こころの健康講座

- 【統合失調症学習会】
- ▼日時・内容 11月25日(月)「病気の基礎知識について」、12月6日(金)「地域の社会資源や対応について」
- ※両日午後2時から(無料)
- ▼会場 安足健康福祉センター
- ▼講師 栃木県精神保健福祉センター医師
- ▼申込 11月20日(水)までに、同センター ☎0284(41)5896へ

性感染症の夜間検査

性感染症(HIV・梅毒・

性器クラミジア・淋菌 夜間検査)を実施します。 ※匿名で受けられます。検査は原則無料です

- ▼日時 11月26日(火)午後4時〜7時(要事前予約)
- ▼申込 安足健康福祉センター ☎0284(41)5895へ
- ※毎週火曜日午後1時〜2時に定期検査を行っていただきます(要事前予約)

募集

史跡めぐり「佐野の狛犬・狛犬を中心とした石造物をみる・パート2」

- 昨年引き続き第2弾。市内南部の狛犬と藤岡・古河の狛犬を比較します。 ※動きやすい服装でご参加ください
- ▼日時 12月7日(土)午前9時〜午後3時(小雨決行)
- ※8時50分までに郷土博物館に集合
- ▼行き先 市内、および栃木市藤岡、古河市の神社
- ▼定員 先着20人
- ▼費用 100円(資料代など)
- ▼申込 同館 ☎(22) 5111

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 **やまなみ**
グループホーム
佐野市町谷町59-1 ☎85-7108

おもてなしの心でお迎えします
お気軽にお問い合わせください

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

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

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



◆望ましい食塩摂取量

日本食の特長を保ちつつ食塩摂取量を減少させるために、1日当たりの食塩摂取量は、8g未満という目標をとちぎ健康21プランでは掲げています。また、血圧が気になる人は6g未満を目安にしましょう。

◆調味料や市販食品の栄養表示の見方

ナトリウム量と食塩量は同じではありません。表示に食塩相当量が記載されていない場合はナトリウム量から換算します。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

◆だしの塩分を知って上手に使いましょう

適正量で100mlをスープにした場合の塩分量は、
削りかつお0.1g・和風だしの素(顆粒)0.7g・昆布0.2g
鶏がらスープ(顆粒)0.7g・固形スープの素0.8gです。

◆食べるときの工夫

- ・味つけされたおかずに調味料をかけない
 - ・調味料は上からふりかけない、つけて食べる
 - ・麺類や汁物は、汁、つゆ、スープを残す
 - ・食べる総量を減らす
- ※油の風味…揚げ物にすると塩味のうすさが気になりにくく、アツアツのうちに食べると塩味がなくても食べやすくなります。

◆味噌汁、麺類を食べるときの工夫

- ・だしをとる ・具を多くする
 - ・葱、生姜、みつばなど、香りのある具を入れる
 - ・あらかじめスープやつゆを半分にしておく
- ※市販のスープの素を使用する場合…スープの素の量を3～5割に減らします。
お湯も同じ割合に減らせば、味は同じです。

毎月19日は食育の日です



第16回

近頃は健康意識が高まっていますが、味つけの濃いものをついつい食べすぎたり、スナック菓子やラーメンなどの塩分が高い食品を多く食べるなど、気づかないうちに多量の塩分を摂取してしまっています。そのために、今日から減塩生活でおいしい食生活を始めてみませんか。

■問合せ 健康増進課
☎(24)5770

さの秀郷太鼓打ち手募集

さの秀郷太鼓保存会では、太鼓の打ち手を募集します。

▼対象 市内にお住まい、またはお勤め・通学している小学生以上の方

■申込 観光課☎(27)3011

平成26年度こどもクラブ
入所児童募集

11月15日(金)からお申し込みを受け付けます。

詳しくは広報さの10月1日号7ページをご覧ください。か、お問い合わせください。

■問合せ こども課☎(20)3023

催し物

第9回市民駅伝競走大会

蓬山ログビレッジ市役所田沼庁舎間で開催されます。市内各支部の代表選手が9区間で健脚を競います。皆さんのご声援とご協力をお願いします。

▼日時 11月10日(日)午前10時

く正午

■問合せ スポーツ振興課☎(26)0065

入居者

サービス付き
高齢者向け住宅

風

わ
和

り
璃

募集

併設

- デイサービス
- ヘルパーステーション
- 居宅介護支援事業所

是非一度、見学にいらしてください。
～お気軽にお電話下さい～

介護と医療の連携を重視。
24時間介護スタッフによるサポート。
和モダンの落ち着いたお部屋で、ゆったりとした、くつろぎの時間をお過ごし下さい。

佐野市小中町1255-1 ●TEL:0283-20-8870