

健康福祉

健康増進課からの お知らせ

健康増進課 ☎(24) 5770

● 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ます。

▼ 対象 婚姻中のご夫婦で、申請の1年以上前から佐野市に住民登録している方/市税を滞納していない方/夫婦の合計所得が730万円未満である方/夫婦ともに医療保険各法における被保険者または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) ▼ 申込 治療が終了した日の属する年度内(やむを得ない事由がある場合には、治療が終了した年度の翌年度の末日まで)に直

接健康増進課へ

※申請書類一式をお渡しします。また、市ホームページからダウンロードできます

● エアロビ3回おためし教室

▼ 日時 8月6日・20日、9月3日(各火曜日) 午前9時30分~11時 ※1クール3回

▼ 会場 佐野市保健センター

▼ 内容 エアロビクス運動など

▼ 対象 40~74歳(医師から運動を制限されていない方)で、3回参加が可能な方

▼ 定員 先着20人 ▼ 費用 無料

▼ 申込 健康増進課へ

● 健康サポートステーション
保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門の職員が一人一人に合った健康づくりのポイントをご提案します。

▼ 日時・会場 8月29日(木) 9月12日(木) 午前9時30分~午後0時30分 市役所1階市民活動スペース、8月23日(金) 午前9時30分~正午 田沼保健センター、9月24日(火) 午前9時30分~正午 葛生あくど保健センター ※申込不要

▼ 内容 特定健診結果説明、特定保健指導、健康相談、栄養相談、歯科相談、健康チェック

ク(血圧測定や体組成・体脂肪計など) ※健診結果のある方は持参してください

● 運動で健康アップ教室(第1回)

運動を習慣化するための方法や効果的な運動方法について、健康運動指導士などが一緒に運動し楽しく学べる教室です。

▼ 日時 8月27日(火)、9月4日(水)・18日(水) 午前9時30分~11時 ※1クール3回

▼ 会場 佐野市保健センター

▼ 内容 講話、室内でできる運動、ストレッチ、有酸素運動など

▼ 対象 40~74歳(医師から運動を制限されていない方)で、3回参加が可能な方

▼ 定員 先着20人 ▼ 費用 無料

▼ 申込 健康増進課へ

● 健康づくり教室
元気な生活を送るために自分に合った食習慣を学びませんか?

▼ 日時 ①8月5日(月)、②9月20日(金) 午前9時30分~11時

▼ 会場 佐野市保健センター

▼ 内容 ①身につけよう! 適塩生活 塩のいいこと、わるいこと、②聞いて覚えて! コ

レステロールのいい話 ▼ 定員 先着15人 ▼ 費用 無料

▼ 申込 健康増進課へ
※教室は10月以降も実施予定です

● 乳幼児健康診査について
9月に健診対象となるお子さんに通知をしています。都合が悪い場合は健康増進課へ。

▼ 費用 無料

介護者支援講座

毎日の介護に役立つ知識を勉強しましょう。(要申込)

▼ 日時 8月30日、9月27日、10月25日、11月22日、12月27日(全5回) 午後1時~2時

30分 ▼ 会場 いきいき元気館

たぬま ▼ 費用 1千円

■ 問合せ NPO法人風の詩 ☎(62) 7082

第4回市民のための お医者さんの話

佐野厚生総合病院の医師による講演会です。

▼ 日時 9月7日(土) 午後2時30分~4時(開場午後2時)

▼ 会場 文化会館小ホール

▼ 演題・講師 ①「健診受診から始まる がん予防」関根

忠一さん(佐野厚生総合病院健康増進センター長)、②「ワ

クチンで防ごう感染症く麻疹・風しんワクチン、肺炎球菌ワクチン、インフルエンザ

ワクチンについて」井上卓さん(佐野厚生総合病院副院長)

▼ 定員 300人程度(申込不要) ▼ 費用 無料

■ 問合せ 佐野厚生総合病院 地域医療連携室 ☎(22) 5222

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

▼ 診療科目 内科・小児科・外科(軽い症状) ※外科は休日のみ

▼ 診療時間 (平日) 午後7時30分~10時30分、(休日) 午前9時~午後4時30分(正午~午後1時30分は除く)、午後7時30分~10時30分

● 休日歯科診療所 ☎(24) 7575

必ず事前に電話でご連絡ください。

▼ 診療時間 午前9時~正午(日曜、祝日のみ)



細菌による食中毒に

注意！

夏場は、細菌による食中毒が発生しやすい時期です。調理の前には必ず手を洗いましょう。

生のお肉には、新鮮なものであってもカンピロバクターや腸管出血性大腸菌などの食中毒菌が付いていることがあります。さわった後もよく手を洗いましょう。鶏ささみなどを湯通ししただけでは菌は生き残っていることがあるので注意が必要で



【お肉やレバー、モツによる食中毒を防ぐためのポイント】
・生肉に触るトングや箸は生肉専用として、他のものに使わない

・生肉に触った手・器具は特別によく洗い、消毒する
・お肉は十分に火を通して食べる（中心部を75℃、1分以上）※生焼けに注意！「肉汁が透明になり、赤い部分がなくなるまで」を目安に

・調理後の食品は、できるだけ早く食べる

■問合せ 〓 栃木県安足健康福祉センター生活衛生課食品衛生担当 〓 0284(4)5897

チャレンジ！400ml献血＆成分献血キャンペーン

期間内に初めて「400ml献血」または「成分献血」にご協力いただいた方にはオリジナルグッズをプレゼントします。夏季は、血液の供給が少なくなるため、この機会にぜひご協力をお願いします。

▼日時 〓 8月1日(木)〜31日(土)
▼会場 〓 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血ルーム、県内献血会場
■問合せ 〓 栃木県業務課 〓 028(623)3119

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成するための講座です。

▼日時 〓 9月30日(月)午前10時〜11時30分

▼会場 〓 佐野市民病院A棟5階研修室

▼講師 〓 地域包括支援センター職員

▼定員 〓 先着30人

▼費用 〓 無料

■申込 〓 地域包括支援センター 〓 佐野市民病院 (62)8281

認知症予防のための教室

9月21日は世界アルツハイマーデーです。これを機会に認知症への理解を深めてみましょう。

※オレンジリングをお持ちの方は、つけてご参加ください
▼日時 〓 9月10日(火)体操：午前10時30分〜11時30分、講座：午後1時30分〜3時
▼会場 〓 市役所1階市民活動スペース

内容・講師 〓 「認知症・介護予防体操」オレンジティーチャー、佐野市地域包括支援センター「認知症サポーターフォロアアップ講座」(株)アイネット、佐野市認知症地域支援推進員

▼費用 〓 無料

※認知症についての相談を随

時受け付けています

■問合せ 〓 いきいき高齢課 〓 (20)3021

募集

令和元年度男女共同参画推進事業者表彰「パレット賞」募集

仕事と家庭生活の両立支援や男女がともに働きやすい職場の環境づくりを積極的に取り組んでいる事業者を表彰します。対象などの詳細は、ホームページをご覧ください。

▼選考 〓 選考委員会にて受賞者を選考し、決定します。
※11月22日開催予定の企業人権啓発懇談会で表彰式を行います

▼申込 〓 9月13日(金)までに(必着)、所定の応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、人権・男女共同参画課へ郵送または直接 〒327・0398 佐野市田沼町974・3 人権・男女共同参画課

■問合せ 〓 同課 〓 (61)1140

第15回佐野市民体育祭 団体対抗リレー 出場チーム募集

市民体育祭(陸上競技)団体対抗リレーの出場チームを募集します。職場の人達と日頃鍛えた脚力を披露してみませんか。

▼日時 〓 9月8日(日)午前11時40集合、正午スタート(予定)
▼会場 〓 市運動公園陸上競技場
▼種目 〓 団体対抗リレー(公開種目) ▼内容 〓 第1走者45m、第2〜5走者70m、第6走者75m計6人(男女不問)
▼申込 〓 8月13日(火)まで(必着)に、スポーツ立市推進課にある申込用紙に記入し直接、またはファクスで同課へ
■問合せ 〓 同課 〓 (20)3049 FAX(20)3029

