

健康福祉

健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24) 5770

● 高齢者のインフルエンザ予防接種を一部公費負担で実施

▼ 対象 佐野市に住所のある次の方 ① 満65歳以上の方、② 満60歳から64歳の方で、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身体障害1級相当の障がいのある方（医療機関に身体障害者手帳もしくは医師の診断書の提示が必要）

▼ 自己負担額 千円 ※ 対象の方で生活保護受給者は無料（医療機関に受給者証明書提出が必要）

▼ 接種期間 10月1日～令和2年2月29日（免疫効果の観点からなるべく12月中旬頃までに受けましょう）

▼ 接種回数 期間内に1回限り

▼ 接種機関 市内の医療機関（予約時にご確認ください）※ 他の医療機関で接種する場合は、事前にお問い合わせください

● 乳幼児健康診査について
11月に健診対象となるお子

さんに通知をしています。都合が悪い場合はご連絡ください。

ブックスタート研修会

絵本を通して「心ふれあう時間を持つきっかけ」を作るため、赤ちゃんと保護者に「絵本」と「赤ちゃんと絵本を楽しむ体験」をプレゼントするブックスタート事業を実施しています。次のとおり、ブックスタートに関する研修会を開催します。

※ 9月幼児健診時に、ブックスタートボランティアを募集しています

▼ 日時 11月5日(火)午後1時30分～4時

▼ 会場 佐野市保健センター

▼ 演題・講師 「心にくまタネ」藤田一美さん(NPO「絵本で子育て」センター)

▼ 申込 10月18日(金)までに同課へ電話

自殺予防対策研修会

（ゲートキーパー講習）

ゲートキーパーとは、悩みを抱えた人に気付き、声をかけ、話を聞いて、支援する人のことです。うつ病についての知識を得て、身近な人の支えになるためのコツを学びま

せんか。

▼ 日時 10月30日(水)午後1時30分～3時10分

▼ 会場 勤労者会館

▼ 演題・講師 「ストレスとこころの健康」山家邦章さん(佐野厚生総合病院精神神経科主任部長)、「悩んでいる人を支える相談の受け方」海老原順子さん(産業カウンセラー)

● エアロビ3回おためし教室(第2回)

▼ 日時 10月29日、11月5日・26日(各火曜)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

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

▼ 定員 先着20人

▼ 費用 無料

※ 初めて申し込む方優先

● 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提案します。

▼ 日時 ① 10月3日(木)、11月14日(木)午前9時30分～午後0時30分、② 10月8日(火)午前9時30分～正午、③ 11月1日(金)午前9時30分～正午

▼ 会場

① 市民活動スペース(市役所1階)、② 田沼保健センター

③ 葛生あくど保健センター

※ 内容の詳細は市ホームページをご覧ください

※ 健診結果のある方は持参ください。さの健康チャレンジ塾参加者は、活動量計を持参ください

● 歯科医師による歯科相談

▼ 日時 11月14日(木)午前9時30分～午後0時30分

▼ 会場 市民活動スペース(市役所1階・健康サポートステーション内)

▼ 費用 無料 ※ 申込不要

● 健康づくり教室

▼ 日時 ① 10月16日(水)、② 11月21日(木)午前9時30分～11時

▼ 会場 ① 田沼中央公民館、② 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 同課へ電話

※ 教室は12月以降も実施予定です

「目指せ！ウォーキング達人講座」参加者募集

ウォーキングを通じ、体を

動かすことの気持ちよさ、楽しさを体験しませんか。

▼ 日時 (第1クール) 11月23日(土)、12月1日(日)(第2クール) 11月30日(土)、12月22日(日)

各午前9時30分～11時30分

※ 1クール2回(無料)

▼ 会場 運動公園市民体育館・アリーナたぬま(実施日により異なります)

▼ 対象 佐野市に住み、医師から運動制限を受けていない方

▼ 定員 各クール先着30人

■ 申込・問合せ 11月8日(金)までに医療保険課 ☎(20) 3024 または健康増進課 ☎(24) 5770

献血にご協力ください

全血献血(400ml・200ml)のみで、成分献血はありません。200mlは予定数に達し次第終了します。※ 本人確認のため、運転免許証、健康保険証などを提示してください

▼ 日時 10月10日(木)午前10時～午後4時(正午前後に1時間程休憩します)

▼ 会場 市役所南側駐車場

■ 問合せ 医療保険課 ☎(20) 3024



「健康サポートさの」をご存知ですか

■ 申込・問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

健康サポートさの(食生活改善推進員)とは、210人の会員が10支部に分かれて、お住まいの地域で健康づくりを支援するボランティア団体です。会員一人ひとりが「自分の健康は自分の手で」という自覚を持ち、「さの健康21プラン」を普及推進するために活動しています。

「さの健康21プラン」とは、市民の健康づくりの指針となる計画で、「すべての市民の健康寿命の延伸」を最終目標として、栄養、運動など各項目に分けてあり、それぞれ目標が設定され、取り組み方針が示されているものです。

「さの健康21プラン」を普及推進するために、各支部では、運動教室や料理教室を開催したり、佐野市歌に合わせた「健康体操さの」などの実践をしたり、その他、会全体でどまんなかフェスタなどのイベントへの参加協力をしています。

毎年、健康づくりに関する講話や調理実習、運動教室などの実技の内容で養成講座を開講しています。健康づくりに興味のある方は養成講座を受講し、地域でボランティア活動しましょう。

【令和元年度の養成講座】

	日時	会場	内容
1回目	10月18日(金)午前10時～午後3時	田沼中央公民館	オリエンテーション、調理実習、講話
2回目	10月30日(水)午後1時30分～3時10分	勤労者会館	ゲートキーパー講習会(講話)
3回目 (どれか1日)	11月1日(金)午前9時30分～11時	葛生あくど保健センター	ウォーキングおためし教室(実技)
	11月7日(木)午前9時30分～11時	佐野市保健センター	ヨガおためし教室(実技)
	11月11日(月)午前9時30分～11時	佐野市保健センター	ウォーキングおためし教室(実技)
4回目	11月18日(月)午前10時～午後1時30分	田沼中央公民館	講話、調理実習
5回目	11月26日(火)午前10時～午後2時	田沼中央公民館	講話、調理実習、閉会式

▶費用＝調理実習費のみ1回200円(3回実施) ▶申込＝10月15日(火)までに同課へ



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

▼診療時間＝休日(内科、小児科、軽い外科)午前9時～午後4時30分(正午～午後1時30分は除く)、夜間(内科、小児科)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)

介護の日 健康寿命を延ばすために

▼日時＝11月11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＝熊田圭さん(両毛ヤクルト販売株式会社) ▼定員＝先着30人 ▼費用＝無料

※どなたでも参加できます

■申込・問合せ＝地域包括支援センター 佐野市民病院 ☎(62)8281

▼日時＝11月12日(火)午後2時

～4時(開場午後1時～)

▼会場＝文化会館小ホール

▼演題・講師＝みんなで行こう、ひきこもり「ひきこもり支援の実際」中野謙作さん(栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター長) ※ホール内にて精神科デイケア、地域活動支援センター、相談支援機関などの活動紹介や作品展示および販売を行う予定

▼定員＝100人 ▼費用＝無料

■申込・問合せ＝11月5日(火)までに、栃木県安足健康福祉センター健康支援課

☎0284(41)5895

アルコール家族教室

飲酒の問題やアルコール健康障害が心配される方の家族を対象に、学習会と情報交換を行います。

▼日時＝11月14日、12月12日、令和2年1月9日、2月13日(各木曜)午後2時～4時(受付1時30分) ▼会場＝栃木県安足健康福祉センター2階小会議室 ▼費用＝無料

■申込・問合せ＝同センター健康支援課

☎0284(41)5895

アルコール家族教室公開講座～回復者から学ぶ～▶日時＝12月10日(火)

▶会場＝安足健康福祉センター2階大会議室 ※どなたでも参加できます

■申込＝11月26日(火)までに同センター健康支援課 ☎0284(41)5895

