

## 健康福祉

### 健康増進課からのお知らせ

健康増進課 ☎(24)5770

●10月1日からロタウイルスワクチンが定期予防接種になります

▼対象者 令和2年8月1日以降に生まれた0歳児

▼接種開始時期 1回目の接種は、生後6週から14週6日までに始めましょう

※10月1日より前の予防接種は任意接種となります

▼接種回数と接種間隔 1 ワクチンは2種類あります (ロタリックス) 4週間以上の間隔をおいて2回接種 (ロタテック) 4週間以上の間隔をおいて3回接種

▼接種方法 市内の協力医療機関に予約し、母子健康手帳を持参の上、来院してください。疾病や里帰り出産などの理由により市外の医療機関で接種を希望する場合は、事前申請が必要となります

※任意接種の方への助成は、渡します。問 (赤ちゃん訪問) の際にお渡します。

令和2年度で終了します  
●10月から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

▼対象者 接種時点で佐野市に住所のある次の方

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳〜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または医師の診断書の提示が必要)

▼自己負担額 千円 ※生活保護受給者は無料 (医療機関に受給者証明書の提出が必要)

▼接種期間 令和2年10月1日〜令和3年2月28日 ※新型コロナウイルス感染症によりインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があるため

▼接種回数 期間内に1回

▼接種医療機関 市内の医療機関 (予約時、医療機関で確認ください)

※市外で接種をする場合は、接種前に申請が必要になる場合がありますので、事前に健康増進課までご連絡ください

### 健康づくりへのアドバイス ~1日のスタートは朝食から~

問問合せ=健康増進課 ☎(24)5770

健康的な生活リズムを作るためには朝食をとることが大切です。朝食をとることで脳へのエネルギー補給となり、体を目覚めさせることができます。また、肥満や生活習慣病の予防につながります。栄養バランスのよい朝食を目指して、少しずつステップアップしながら朝食をとる習慣を身につけましょう。

STEP 1 /

まずは1品食べるだけ



STEP 2 /

2種類を組み合わせる



STEP 3 /

主食・主菜・副菜を揃える



### 健康サポーターからすぐ作って食べられる朝ごはんレシピの紹介

混ぜて簡単ラッシー：飲むだけでカルシウムやタンパク質が摂取できます！ ■材料 (1人分)  
牛乳・・・100ml、ヨーグルト・・・100g、レモン汁・・・小さじ1、(お好みで果物も)  
【作り方】材料を混ぜ、お好みで氷を入れたグラスに注ぐ。  
※健康サポーター：地域で健康づくりを支援しているボランティア団体

白鷗大学足利高校の新しい学びが始まります



新しい制服に変わりました！  
一人ひとりを輝かせる  
進学サポート体制を強化！

本校舎 [夏服]

|             |                    |   |
|-------------|--------------------|---|
| 2021年度募集コース |                    | 第1回入学試験   |
| 本校舎         | 文理進学コース<br>総合進学コース | 学業特待生入試<br>特別進学コース入試<br>1/5 (火)<br>運動部・文化部特待生入試<br>単願推薦入試 |
| 富田キャンパス     | 特別進学コース<br>進学コース   | 第2回入学試験<br>1/31 (日)<br>一般入試<br>学特ランクアップ入試                 |

〒326-0054 栃木県足利市伊勢南町3-2 TEL 0284 (41) 0890 FAX 0284 (42) 3335 https://hakuoh-h.jp/ nyushi-h@hakuoh.ed.jp

催し物などが中止や延期となる可能性があります。いただくか、担当部署にお問い合わせください。



生活情報 **Information** 皆さんの生活に関することについてのお知らせです。

過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性

**上手な医療のかかり方について**

●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健康のお悩みに対応します。

※予約制

▼日時①10月6日(火)②10月19日(月)各午前9時30分～正午

▼会場①佐野市保健センター②田沼保健センター

▼内容①健診結果説明、特定保健指導、健康相談、栄養相談、歯科相談

☎電話にて健康増進課

**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①10月29日(木)午前10時～11時45分および午後1時～4時

▼会場①市役所南側駐車場

☎医療保険課(20)3024

**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①内科、小児科、外科(外科は日曜・祝休日の午前9時～午後4時30分のみ)

▼診療時間①

(日曜・祝休日)午前9時～午後4時30分および午後7時30分～10時30分(正午から午後1時30分は除く)

(月曜～土曜)午後7時30分～10時30分

●休日歯科診療所

☎(24)7575

▼診療時間①午前9時～正午(日曜・祝日のみ)

☎医療保険課(20)3024

**健診はお済みですか**

1年に1度健診を受けて、体のチェックをしましょう。なお、健診内容については5月にお配りした健診スタートブックをご確認ください。

▼日時・会場・健診内容＝

| 日時        | 会場                | 健診内容            |
|-----------|-------------------|-----------------|
| 10月6日(火)  | イオンモール佐野新都市イオンホール | 総合健診(一部未実施項目あり) |
| 10月12日(月) | 田沼保健センター          | 託児付き女性健診(※)     |
| 10月13日(火) | 佐野市保健センター         | 総合健診            |
| 10月16日(金) | 佐野市勤労者会館          | 総合健診            |
| 10月18日(日) | 田沼保健センター          | 総合健診            |
| 10月20日(火) | 赤見地区公民館           | 総合健診            |
| 10月21日(水) | 佐野市保健センター         | 総合健診            |
| 10月22日(木) | 飛駒基幹集落センター        | 総合健診            |
| 10月25日(日) | 葛生あくど保健センター       | 女性総合健診          |
| 10月26日(月) | 氷室地区公民館           | 総合健診            |

※受診できる項目は、子宮頸がん検診と乳がん検診のみです

▶受付時間＝①午前9時～9時30分 ②午前9時30分～10時 ③午前10時～10時30分

※10月6日(火)については①午前10時～10時30分 ②午前10時30分～11時

■申込＝電話または健診専用ファクスにて健康増進課 ☎(24)5770、FAX(22)0141

**足利大学附属高等学校**

ここには、笑顔と希望が満ち溢れている。

\*学科 各学科男女共学

- 普通科 特進コース フロンティアコース
- 工業科 一括募集 (機械科・電気科・建築科) 2年次に学科を選択
- 自動車科
- 情報処理科 会計ビジネスコース 情報システムコース 2年次にコースを選択

\*佐野・田沼方面スクールバス運行 代金無料

- 山形入口交差点 発 7:43 東武吉水駅 発 8:10
- 石塚町交差点 発 7:45 本校 着 8:50
- 田沼行政センター 発 8:00

足利大学附属高等学校 TEL.0284-71-1285  
 栃木県足利市福富町2142 FAX.0284-71-9876

