



# 健康 けんこう だより 12

- December -



## 不妊治療の費用を助成します

医療保険適応外の不妊治療費に要した費用の2分の1に相当する額を助成します。

ただし、1年度につき1回、15万円以内を限度とし通算5回までに限ります。

▶対象 市内に1年以上お住まいのご夫婦（第1子に限る）で、平成18年4月以降に医療保険適応外の不妊治療を受けた方

▶申込方法 不妊治療費補助金交付申請書に医師の証明書を添え、各保健センターへ直接お申し込みください（申請書類一式は事前にお渡しします）

※栃木県特定不妊治療費助成事業の対象になる場合は、優先して県の助成を受けてください



## 骨密度測定を実施します！

～あなたの「骨密度」はどの程度？～

一般の方を対象に骨密度測定を実施します。ご希望の方は、予約が必要となります。

▶日時 12月14日（金）午後1時30分～4時

▶対象 市内にお住まいの20歳以上の方

▶会場 田沼保健センター

▶定員 100人程度

▶参加費 無料

▶申込方法 11月19日（月）から佐野市保健センターへ電話でお申し込みください



## 12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーの一環として、「夜間性感染症（HIV・梅毒・性器クラミジア）検査」を実施します。

自分のため、大切なパートナーのために検査を受けてみませんか。

【夜間性感染症検査】

▶日時 12月4日（火）午後5時～7時30分 要予約

【定期性感染症検査】

▶日時 毎週火曜日 午後1時～2時 要予約

■会場 安足健康福祉センター（足利市）

■検査結果

・HIV・梅毒 当日わかります

・性器クラミジア 約10日後にわかります。後日、ご本人にもう一度来ていただきます

■その他 HIV感染症検査は、感染機会から8週間以上経過しないと正確な結果が得られないため、検査受付できません。匿名で受けられます。プライバシーは、厳守します。検査は、原則無料です

■申込方法 安足健康福祉センター健康対策課

（☎0284(44)1088）へお申し込みください

## 「健康体操さの」を実践してみよう！

運動習慣のきっかけ作りとして、どなたでも簡単に楽しく体を動かすことができる健康体操を、佐野市歌に合わせて作りました。体操のコツは背筋を伸ばす、一つひとつの動作を大きくする、無理せず楽しみながら体操して自分のペースを守る、そして継続することです。

体操をすると、普段なかなか使うことがない筋肉まで伸ばすことができ、終わった後の爽快感を味わえると思います。徐々に寒くなるこの季節は、動くのも面倒になり、体が硬くなりやすい時期です。体を動かして、いきいきと毎日を過ごしましょう。

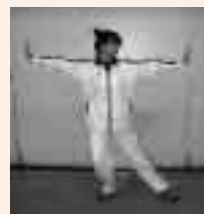
「健康体操さの」の振り付けは、各保健センターに設置した資料、または市ホームページをご覧ください。

今後は、この健康体操を、各地域で活躍している健康づくり推進員を中心に、皆さんに広めていきたいと考えています。

### 【健康体操さの】



元氣よく♪



バランスをうまくとって



## 血管いきいき教室

～栄養編～

自分の健康状態を理解し、自分にあった生活習慣を身につけることを目的に、教室を開催します。

なお、1月に佐野・田沼保健センターで同様の教室を開催しますので、後日お知らせします。

▶日時 12月12日・19日（水）午前10時～正午

▶会場 葛生あくど保健センター

▶対象 血管の動脈硬化を予防するために、生活習慣改善を実践したい方

▶定員 30人（定員になり次第締め切ります）

▶参加費 無料

▶申込方法 葛生あくど保健センターへ電話でお申し込みください

▶申込期限 12月5日（水）まで

# 12月の健康診査と相談

乳幼児健診は、住んでいる地区により会場が異なります。

◆問合せ先 健康増進課 佐野市保健センター ☎(24)5770

都合が悪い場合は、事前に各保健センターまでご連絡ください。

田沼保健センター ☎(61)1150

※乳幼児健康診査は該当者に個別に通知します

葛生あくど保健センター ☎(86)3418

<b>教室</b> Check	<b>ママパパ学級</b> 予約制 受付時間 午前9時30分～9時45分	<b>期 日</b>	1回目：1日(土)	2回目：25日(火)	
<b>対象者</b>	初めて妊娠された方とその配偶者	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	葛生あくど保健センター	
<b>検診</b> Check	<b>股関節脱臼検診</b> 受付時間 午後1時30分～2時	<b>期 日</b>	5日・12日・19日(水)	※個別に通知します	
<b>対象児</b>	3～4か月	<b>会 場</b>	佐野休日・夜間緊急診療所 (佐野医師会病院内)		
<b>健診</b> Check	<b>4か月児健康診査</b> 受付時間 午後1時～1時20分	<b>期 日</b>	13日(木)・21日(金)	4日(火)	
<b>対象児</b>	4～5か月	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	田沼保健センター	
<b>健診</b> Check	<b>9か月児健康診査</b> 受付時間 午後1時～1時20分	<b>期 日</b>	7日・14日(金)	6日(木)	
<b>対象児</b>	9～10か月	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	田沼保健センター	
<b>健診</b> Check	<b>1歳6か月児健康診査</b> 受付時間 午後1時～1時20分	<b>期 日</b>	11日(火)・19日(水)	20日(木)	
<b>対象児</b>	1歳6か月～2歳	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	田沼保健センター	
<b>健診</b> Check	<b>3歳児健康診査</b> 受付時間 午後1時～1時20分	<b>期 日</b>	5日(水)・18日(火)	21日(金)	
<b>対象児</b>	3～4歳	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	田沼保健センター	
<b>相談</b> Check	<b>赤ちゃんふれあいルーム</b> 受付時間 午前10時～10時30分	<b>期 日</b>	3日・17日(月)	10日(月)	25日(火)
<b>対象者</b>	1歳児未満	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	田沼保健センター	葛生あくど保健センター
<b>相談</b> Check	<b>育児相談・母乳相談</b> (予約制) 受付時間 午前9時～11時	<b>期 日</b>	12日(水)		
<b>対象者</b>	未就学児	<b>会 場</b>	佐野市保健センター		
<b>相談</b> Check	<b>健康栄養相談</b> 予約制 受付時間 ①9時～②10時30分～	<b>期 日</b>	6日・13日(木)	20日(木)	4日(火)
<b>対象者</b>	40歳以上(原則)	<b>会 場</b>	佐野市保健センター	田沼保健センター	葛生あくど保健センター
<b>教室</b> Check	<b>ことばのリハビリ教室</b> 予約制 時間 午後1時30分～	<b>期 日</b>	8日(土)		
<b>対象者</b>	脳血管疾患の後遺症などにより、ことばのコミュニケーションがとりにくい方とその家族	<b>会 場</b>	こなかの森		
※送迎を希望される方はご相談ください。また、ボランティアができる方を募集しています					

## 乳児全戸訪問を実施しています

助産師や保健師が、おおむね生後3カ月までのお子さんを対象に家庭訪問し、子育てや健康の相談、体重・身長測定などを行っています。詳しくは、健康増進課へお問い合わせください。

## もしも急病になったら

佐野医師会病院内(植上町) ☎(24)3337

**休日・夜間緊急診療所** ※保険証は必ずお持ちください

**休日の診療時間(年末年始含む)**

午前9時～午後4時30分 午後7時30分～10時30分(正午～午後1時30分は昼休み)

診療科目 内科・小児科・軽い外科

**平日の診療時間(夜間のみ)**

午後7時30分～10時30分

診療科目 内科・小児科

**休日歯科診療所** 佐野歯科医師会館内(大橋町) ☎(24)7575

診療時間(日曜、祝日のみ) 午前9時～正午