

健康たより



問合せ先 ●佐野市保健センター ☎(24) 5770

～集団健診8月日程～

8月の集団健診の日程は次のとおりです。

※まちかど健診は会場によって午後の健診があります

8月の健診日	健診名	会場	受付時間	特定健診	大腸	肺(結核)	胃	前立腺	子宮	乳	肝炎ウイルス
2日(月)	まちかど	田沼地区公民館	午前9時～10時30分	○	○	○	×	○	×	×	○
3日(火)	セット	葛生あくど保健センター		○	○	○	○	○	×	×	○
	総合	飛駒センター		○	○	○	○	○	○	○	○
5日(木)	まちかど	上多田公民館	午後1時30分～2時30分	○	○	○	×	○	×	×	○
	まちかど※	山越区民会館		○	○	○	×	○	×	×	○
8日(日)	女性総合	佐野市保健センター	午前9時～10時30分	○	○	○	○	×	○	○	○
22日(日)	早朝健診		午前7時～8時	○	○	○	○	○	○	○	○
	日曜健診		午前9時30分～10時30分	○	○	○	○	○	○	○	○
23日(月)	女性総合		午前9時～10時30分	○	○	○	○	×	○	○	○
26日(木)	総合	新合センター	午前9時～10時30分	○	○	○	○	○	○	○	○
29日(日)	セット	田沼保健センター		○	○	○	○	○	×	×	○
	総合	野上センター		○	○	○	○	○	○	○	○
30日(月)	まちかど	三好生活改善センター		○	○	○	×	○	×	×	○
	まちかど※	作原生活改善センター	午後1時30分～2時30分	○	○	○	×	○	×	×	○

○集団健診は予約制で、すべて電話予約が必要です

○8月の集団健診の予約受付は、7月1日(木)から開始します。予約受付は、7月の未実施の健診と8月の健診です

【予約受付電話】 ☎(24) 5770・☎(24) 5811 健康増進課です。間違いのないようにおかけください

○医療機関で受ける方は、受診券に同封される医療機関一覧表を参考にしてください

○受診券がないと健診を受けられません

○受診券についてのお問い合わせは、特定健康診査・がん検診受診券については、健康増進課☎(24) 5770へ、後期高齢者健康診査受診券については、いきいき高齢課☎(20) 3021へ、その他の保険に加入されている方は、それぞれの保険組合などにお問い合わせください

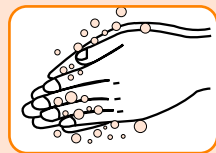
○受診会場へは、受診券・健康保険証・お知らせの用紙を忘れずお持ちください

○健康診断は、年度内に1回しかできません。重複受診には十分注意してください

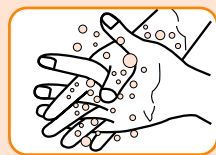
新型インフルエンザ情報

現在、新型インフルエンザの感染状況は沈静化していますが、今後どうなっていくのかは予測できません。今、私たちができることは、手洗いやうがいをもまめに行うほか、規則正しい生活を送り、健康管理に気をつけることです。食中毒も気になる季節ですので、手洗いの基本を確認しましょう。

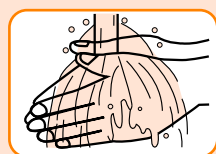
●正しい手洗いの方法は 石けん液を泡立てながら、もみ洗いをしましょう。洗ったあとに手をしっかり乾かすことも大切です



- ・まず手指を流水でぬらす
- ・石けん液を適量手の平に取り出す
- ・手の平と手の平を擦り合わせ、よく泡立てる
- ・手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



- ・指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- ・親指をもう片方の手で包み、もみ洗う(両手)
- ・指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



- ・必要な場合は、爪ブラシを使って指先をもみ洗う
- ・両手首まで洗いぬいにもみ洗う
- ・流水でよくすすぐ
- ・最後によく乾かす

こころの健康づくり講演会

- ▶日時 7月6日(火) 午後2時～3時30分
- ▶会場 道の駅どまんなかたぬまどまんなかホール
- ▶講師 秋山一郎さん(両毛病院院長)
- ▶演題 「うつ病の基礎知識と自殺対策、地域の役割について」
- ▶定員 150人 ▶参加費 無料
- ▶申込方法 健康増進課(☎(24) 5770)へ電話でお申し込みください

お詫びと訂正

特定健康診査と後期高齢者健康診査受診券に同封したチラシの医療機関の電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

- ▶医療機関名 ほりごめクリニック(誤) ☎(22) 0602 → 正) ☎(25) 8006

7月の健康診査・教室・相談

特集

健康

施設

暮らし

乳幼児健康診査は、住んでいる地区により会場が異なります。
都合が悪い場合は、事前に健康増進課 ☎(24)5770) までご連絡ください。
※乳幼児健康診査は、該当者に個別に通知します

【予】と記載のある相談は、予約が必要です

健診・教室・相談名	対象者・対象児	期日	受付時間	会場
教室 【予】ママパパ学級	初めて妊娠された方とその配偶者	妊娠中期頃までの方	午前9時～9時20分	佐野市保健センター
		妊娠後期の方		
検診 股関節脱臼検診	3～4か月児	7日(水)・21日(水)	午後1時30分～2時	休日・夜間緊急診療所
健診 4か月児健康診査	4～5か月児	7日(水)・21日(水)・30日(金)	午後0時30分～1時20分	佐野市保健センター
		6日(火)		田沼保健センター
健診 9か月児健康診査	9～10か月児	9日(金)・23日(金)	午後0時30分～1時20分	佐野市保健センター
		14日(水)		田沼保健センター
健診 1歳6か月児健康診査	1歳6か月～2歳未満	13日(火)・22日(木)	午後0時30分～1時20分	佐野市保健センター
		2日(金)・27日(火)		田沼保健センター
健診 3歳児健康診査	3～4歳未満	1日(木)・16日(金)	午後0時30分～1時20分	佐野市保健センター
		28日(水)		田沼保健センター
相談 赤ちゃんふれあいルーム	1歳児未満	5日(月)	午前10時～10時30分	佐野市保健センター
		12日(月)		田沼保健センター
		26日(月)		葛生あくど保健センター
相談 育児・【予】母乳・【予】子育てこころの相談	未就学児	14日(水)	午前9時～11時	佐野市保健センター
相談 【予】健康栄養相談	40歳以上(原則)	15日(木)・29日(木)	午前9時～午前10時30分	佐野市保健センター
		6日(火)		田沼保健センター
		14日(水)		葛生あくど保健センター
相談 【予】ことばの相談	お子さんのことばの発達についてお悩みのある方	28日(水)	午後1時～3時	佐野市保健センター
教室 【予】ことばのリハビリ教室	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	10日(土)	午後1時30分～	こなかの森 ※予約申込は、佐野市保健センター☎(24)5770へ

～もしも急病になったら～

休日・夜間緊急診療所 佐野医師会病院内(植上町) ☎(24)3337

休日の診療時間(年末年始含む)

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

診療科目 内科・小児科・外科(軽い症状) ※保険証は必ずお持ちください

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

救急情報テレホンサービス (消防本部通信指令課)

☎0283(24)9981

栄養教室を開催します

7月のテーマは「カルシウムアップで丈夫な骨」骨粗しょう症予防・改善です。

骨の成分が減少し、骨折しやすくなった状態を骨粗しょう症といいます。食事でのカルシウム不足が大きく関係します。上手なカルシウムのとり方について、管理栄養士による講話と試食があります。

骨粗しょう症が気になっている方は、ぜひご参加ください。

▶日時 7月13日(火) 午前10時～11時30分

▶会場 田沼保健センター

▶定員 25人(定員になり次第締め切ります)

▶参加費 無料

▶申込方法 健康増進課 ☎(24)5770) へ電話でお申し込みください