

健康福祉

健康増進課からの お知らせ

健康増進課 ☎(24)5770

●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。日程について都合が悪い場合や会場の変更希望などがあればお問合せください。

●ブックスタート研修会

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」をプレゼントし、絵本を介して「心ふれあう時間を持つきっかけ」を作る活動です。

※9カ月児健診の際、ブックスタートボランティアに協力いただける方を募集しています。

▼日時 11月26日(月)午後1時30分～4時

▼会場 佐野市保健センター

▼講師・内容 中村利奈さん(NPO絵本で子育てセンター)「赤ちゃんと絵本をく絵本が育むたくさんのこと」
▼申込期限 11月9日(金)

●脱！運動不足教室

効果的な運動方法について知りたい方など、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。

▼日程 10月17日(水)・23日(火)・30日(火)、11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・26日(月)、12月4日(火)※1クール8回の教室です。1日だけの参加などはご相談ください

▼時間 午前9時30分～11時
▼会場 佐野市保健センター
▼対象 医師から運動を制限されていない40歳～74歳の方
▼定員 先着20人
▼申込 健康増進課へ

●はっちの会開催

多胎児をもつ保護者、妊婦さんの集いの場として「はっちの会」を開催します。多胎児がいる保護者ならではの喜びや悩みを共有し、今後の育児に役立てませんか。

▼日時 11月5日(月)受付午前9時30分～10時、開催午前10時～11時

▼会場 佐野市保健センター

▼対象 未就園の双胎・多胎児とその家族、および妊婦
▼申込期限 10月29日(月)

※合わせて当日の運営に關してのボランティアを募集しています。先輩ママ・保育士助産師などで協力いただける方はご連絡ください

●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サポートをご提案します。

▼日時 ①10月11日(木)・11月15日(木)、②10月25日(木)、③11月5日(月) 各午前9時～午後1時(受付午後0時30分まで)

▼会場 ①市役所市民活動スペース、②田沼保健センター
▼内容 特定健診結果説明、歯科相談、健康チェック(血圧測定や体組成・体脂肪計など)など ※健診結果表をお持ちください

●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します

▼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

※生活保護受給者は無料
▼接種期間 平成30年10月1日～平成31年2月28日
▼接種回数 接種期間に1回限り
▼接種医療機関 市内の医療機関(予約時、医療機関でご確認ください) ※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
●糖尿病予防教室
▼日時 (1回目)①10月5日②10月12日③10月19日(2回目)①11月2日②11月9日③11月16日 全金曜日、午前9時30分～
▼内容 ①糖尿病について学ぼう②予防のための食事(調理実習)③歯周病予防
▼会場 佐野市保健センター
▼定員 20人
▼費用 200円(調理実習代)
▼申込 健康増進課へ

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
※生活保護受給者は無料
▼接種期間 平成30年10月1日～平成31年2月28日
▼接種回数 接種期間に1回限り
▼接種医療機関 市内の医療機関(予約時、医療機関でご確認ください) ※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
●糖尿病予防教室
▼日時 (1回目)①10月5日②10月12日③10月19日(2回目)①11月2日②11月9日③11月16日 全金曜日、午前9時30分～
▼内容 ①糖尿病について学ぼう②予防のための食事(調理実習)③歯周病予防
▼会場 佐野市保健センター
▼定員 20人
▼費用 200円(調理実習代)
▼申込 健康増進課へ

「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、楽しさを体験してみませんか。

▼日時 (第1クール)11月3日(土)、11月24日(土)、12月9日(日)(第2クール)11月10日(土)、12月1日(土)、12月16日(日)(第3クール)11月17日(土)、12月8日(土)、12月22日(土)各午前9時30分～11時30分※1クール3回

▼会場 運動公園市民体育館、アリーナたぬま、葛生農業者トレーニングセンター(実施日により異なります)

▼対象 佐野市にお住まいの方(医師から運動制限を受けている方を除く)▼定員 各クール先着30人(無料)

▼申込 10月26日(金)までに医療保険課 ☎(24)3024または健康増進課 ☎(24)5770

アルコール家族教室

アルコール依存症について学習会と家族ミーティングを行います。

▼日時 11月15日、12月13日、1月10日、2月14日(全木曜日) 午後2時～4時

▼会場 安足健康福祉センター

▼費用 無料 ※詳しい内容はお問い合わせください
▼申込 同センター
☎0284(4)5895



「健康サポートさの」会員募集！！

■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770

お住まいの地域で健康づくりを支援する会員214人のボランティア団体です。現在、市内に10支部あり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防の料理教室や、健康づくりのためのさまざまな教室を自主的に企画し実施しています。

この度、会員の養成講座を開催しますので、一緒に食事や運動について学びませんか？

| | 日時 | 内容など |
|-----|--------------------------------|---------------------------------|
| 1回目 | 10月23日(火)午後1時30分～4時 | 地区での活動について、生活習慣病予防のポイント |
| 2回目 | 11月2日(金)午前9時30分～正午 | 糖尿病予防教室(保健師の講話)、 食事バランスガイドの話 |
| 3回目 | 11月7日(水)午後1時30分～3時 | ゲートキーパー養成講習会 |
| 4回目 | 11月9日(金)午前9時30分～正午 | 調理実習(糖尿病、高血圧予防等) |
| 5回目 | 11月16日(金)午前9時30分～正午 | 糖尿病予防教室(歯科衛生士の講話)、食品衛生等の話 |
| 6回目 | 11月22日(木)午前9時30分～正午 | 調理実習(単身者、子育て世代のバランスの取れた食事) |
| 7回目 | 12月7日(金)午前9時30分～正午 | 調理実習(高齢者の低栄養を防ぐ食事) |
| 8回目 | 11～12月中の運動教室に参加 午前9時30分～11時 | 「脱！運動不足教室」 |

▶会場＝佐野市保健センター ※11月7日のみ勤労者会館にて実施

▶対象＝市内に住所のある方 ▶定員＝先着20人 ▶参加費＝無料(調理実習の際には200円)

骨髄移植ドナー支援事業 奨励金を交付します

▼対象 ①骨髄などの提供日に本市に住所があり、市税の滞納が無い方で、(勸)日本骨髄バンクを通して、骨髄や末梢血幹細胞の提供を完了し、それを証明する書類の交付を受けた方、②①に該当する方が勤務する国内の事業所(市税の滞納が無いこと)

▼奨励金の額 ①は通院などに要した日数×1日当たり2万円(上限7日)、②は①の方が通院などに要した日数×1日当たり1万円(上限7日)

■申請 提供が完了した日から1年以内に医療保険課 ☎(20)3024

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11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 佐野市役所駐車場

■問合せ 医療保険課 ☎(20)3024

「第2回市民のための お医者さんの話」開催

佐野厚生総合病院の医師による講演会です。

▼日時 10月12日(金)午後6時30分～8時30分 ▼会場 田沼中央公民館 ▼内容・講師 ①「知っておきたい肺がんの話」塚田博さん(呼吸器外科)、②「知っておきたい乳がんの話」和田真弘さん(乳腺外科)、③「健康なひざの動きを取り戻すためにできること」吉川寿一さん(整形外科) ▼定員 300人程度(申込不要、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)

かかりつけ医を もちましよう

かかりつけ医は、健康について何でも相談でき、必要時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる存在です。需要が多い救急医療機関の負担軽減のためにも、日頃からかかりつけ医で受診しましょう。

■問合せ 医療保険課 ☎(20)3024

募 集

郷土博物館 企画展記念講演会

●「江戸時代も隆盛と名声を維持した天明鋳物師」

▼日時 10月20日(土)午後2時～3時30分 ▼会場 郷土博物館 ▼講師 高橋久敬さん(天明鋳物研究者) ▼定員 先着80人(無料) ※別途入館料が必要

■申込 同館 ☎(22)5111

