

## ヘルシースタート教室のお知らせ

育児や家事などに忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。そこで、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える「ヘルシースタート教室」を開催します。また、生後6~7か月のお子さんがいる方には、離乳食についてもアドバイスします。ぜひ、ご参加ください。

対象者 青年期生活習慣病健診を受診された方、または生後6~7か月児の親子  
 定員 約20名(事前に申し込みください)  
 持ち物 米1合  
 内容 レクリエーション・簡単ストレッチ  
 自分の食事バランスチェック  
 お弁当バイキング  
 弁当箱につめると1食分の食事  
 バランスが良く分かります  
 離乳食アドバイス



日時、場所等

事前申し込みが必要です。

開催日 (時間：午前10時~11時30分)	対象となるお子さんの誕生日	会場及び申し込み期限
平成19年7月23日(月)	平成18年12月、平成19年1月生	きらら館、7/17(火)
平成19年9月14日(金)	平成19年2月、3月生	ゆうゆう館、9/7(金)
平成19年11月6日(火)	平成19年4月、5月生	きらら館、10/30(火)
平成20年1月23日(水)	平成19年6月、7月生	ゆうゆう館、1/16(水)
平成20年3月18日(火)	平成19年8月、9月生	きらら館、3/11(火)

## 病態別栄養相談のお知らせ

市民の皆さまの健康づくりの一環として、栄養相談を次のように実施します。食事療法は、肥満を解消し、健康なからだを維持するために欠かせないものです。

ご希望の方は担当の医師にご相談の上、健康増進課に電話でお申し込みください。(予約制)

対象者 下野市民の方で、  
 糖尿病、高脂血症などの慢性疾患で  
 食事療法が必要な方  
 その他、貧血、肥満など食生活でお  
 困りの方  
 市内医療機関の主治医からの紹介が原則

日時、場所等

年 月	きらら館	ゆうゆう館
H19年6月	11日(月)	28日(木)
7月	9日(月)	26日(木)
8月	6日(月)	23日(木)
9月	10日(月)	27日(木)
10月	9日(火)	25日(木)
11月	5日(月)	22日(木)
12月	3日(月)	20日(木)
H20年1月	7日(月)	24日(木)
2月	4日(月)	28日(木)
3月	3日(月)	27日(木)

費用は無料です。

(時間：午前9時~11時)

## 食生活改善推進員養成講習会のお知らせ

メタボリックといわれる内臓脂肪症候群は、バランスのとれた食生活と定期的な運動習慣が予防の鍵になります。下野市には健康づくりの大きな担い手「食生活改善推進員」が地区ごとに活躍し、さまざまな健康づくりに協力しています。

下野市では、ご家庭や地域で食生活を応援してくれるボランティアを募集します。あなたも食生活改善推進員養成講習会に参加してみませんか。

日程、内容等

開催日	内 容	会 場
6月22日(金) 午前9時30分～午後2時	*開講式 *健康日本21とは *栄養について *調理実習「バランスのとれた食事」	きらら館
6月29日(金) 午前9時30分～午後2時	*生活習慣病予防とは *調理実習「肥満予防の食事」	
7月3日(火) 午前9時30分～午後2時	*食事バランスガイドとは *献立の立て方 *調理実習「若い女性のための食事」	
7月6日(金) 午前9時30分～午後2時	*年代別食生活について *調理実習「子育て世代の食事」	
7月19日(木) 午前9時30分～正午	*運動実践「ストレッチ・ウォーキング」 *靴の選び方 *自分に合った運動	ゆうゆう館
7月20日(金) 午前9時30分～午後2時	*食品衛生 *下野市地区食改の活動紹介 *閉講式	きらら館

- 対象者 下野市民(女性:全日程参加できる方)  
 持ち物 テキスト代1,000円、米1合とエプロン(調理実習時)、筆記用具  
 申し込み 6月15日(金)までに電話で申し込みください。  
 定員 30名(定員になり次第、締め切ります)

## 特定不妊治療を受けた方に費用の一部を助成します

市では、特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)を受けた夫婦に治療費の一部を助成しています。

対象者

法律上の婚姻をしている夫婦で、次のすべてに該当する方

- 栃木県が実施する「特定不妊治療費助成金」の交付決定を受けた方(平成19年4月1日以降)
- 下野市に1年以上住所を有する方
- 市税を滞納していない方

助成の内容

治療1回につき上限額10万円まで、1年度あたり2回までとし、通算5年まで助成します。

必要書類

- ・申請書(夫妻それぞれの印鑑)
- ・栃木県特定不妊治療費助成金交付決定通知書
- ・治療に係る領収書

申請期限

県助成金の交付決定日の翌年度末日

申請先及び問い合わせ先

健康増進課(きらら館内) ☎52-1116

その他参考

『栃木県特定不妊治療費助成事業』

特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)が必要であると医師に診断され、指定医療機関において特定不妊治療を受けた方

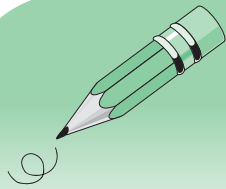
栃木県内に居住している方

夫婦の前年の所得(1月から5月までの申請については、前々年の所得)の合計額が730万円未満である方

治療1回につき上限額10万円まで、1年度あたり2回までとし、通算5年まで助成

問い合わせ先 県南健康福祉センター健康福祉課

〒323-0811 小山市犬塚3-1-1 ☎22-0488



# 保健メモ

6月10日▶7月10日

開催日	内容(地区名)	受付時間	対象者(地区名)	場所
6月11日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年3月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
6月12日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
6月13日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年3月・4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
6月14日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成17年11月生(石橋)	きらら館
			平成17年11月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
6月15日(金)	ポリオ予防接種	13:30~14:00	生後3か月~90か月までのお子さんで、 2回接種していない方	きらら館
6月18日(月)	フレッシュパパ・ママ教室	9:15~9:30	事前申し込みが必要です(第1子に限る)	ゆうゆう館
6月20日(水)	育児相談・栄養相談	9:30~11:00	就園前のお子さん	ゆうゆう館
6月21日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年9月生(石橋)	きらら館
	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です(女性限定)	南河内公民館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
6月25日(月)	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年9月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
6月26日(火)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前に申し込みをした方(女性限定)	ゆうゆう館
	婦人科検診			
6月26日(火)	青年期生活習慣病検診	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
	ポピーくらぶ			
6月27日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年3月・4月生(石橋)	きらら館
6月28日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成19年2月生(石橋)	きらら館
			平成19年2月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
6月29日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
7月1日(日)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です	ゆうゆう館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
7月3日(火)	ポリオ予防接種	13:00~13:30	生後3か月~90か月までのお子さんで、 2回接種していない方	ゆうゆう館
	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
7月4日(水)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前に申し込みをした方	南河内公民館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
7月5日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年4月生(石橋)	きらら館
7月6日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月未満のお子さん	きらら館
			リトミックを行います	きらら館
7月9日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前に申し込みをした方(女性限定)	きらら館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
7月10日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館

問い合わせ先

健康増進課(きらら館) ☎52-1116