

しもつけクイズ

問1

引越をした時は、実際に住み始めてから何日以内に手続きをする必要があるか？
 ①8日以内 ②14日以内 ③特になし



第2回子宮頸がん予防活動奨励賞を授賞しました

子宮頸がん予防への取り組みが評価され、「第2回子宮頸がん予防活動奨励賞」を授賞しました。子宮頸がん発症の原因となるHPVウイルスの有無を調べる「HPV-DNA検査」を併用する、精度の高い子宮頸がん検査を導入していることや、子宮頸がん予防ワクチンを県内でも早期に実施したことが評価されました。

子宮頸がん検診は、平成25年度も引き続き併用検診を導入します。今年度受診できなかった方は、ぜひ6月から実施するがん検診を受診してください。また、子宮頸がん予防ワクチンの接種年齢になったら、ぜひワクチンを接種しましょう。

栃木県全体で「脳卒中プロジェクト」に取り組んでいます

■毎日の食事で脳卒中を予防！塩分に注目

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になり、その結果、脳卒中になりやすくなります。日本人の塩分摂取量は

徐々に減ってきましたが、栃木県民の成人は1日男性12.4g、女性10.2g(平成21年度県民健康・栄養調査より)摂っており、目標上限の1日男性9g、女性7.5gを上回っています。

うす味を心がけ、味見をしないうちに食卓塩やしょうゆをかけないようにしましょう。また酢、レモン、こしょう、山椒などで工夫して味付けしましょう。塩漬けや練り製品、くんせいなど塩分の多い加工食品を控え、めん類の汁を飲みほさないようにしてください。外食や食品を買う時は、栄養成分表示に注意してください。
 ※ナトリウム(mg)で表示されている場合は、2.54÷1000をかけると食塩相当量(g)になります。

3月は自殺予防対策強化月間です

全国の1年間の自殺による死亡者数は平成10年度から3万人前後の高い水準で推移しています。

これは、交通事故による死亡者(事故後30日以内)の約5倍となっています。

【あなたにもできる自殺予防のための行動】

◎気づき……

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

◎傾聴……

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

◎つなぎ……

早めに専門家に相談するよう促す。

◎見守り……

温かく寄り沿いながら、じっくりと見守る。



「119」の健康相談開催のお知らせ

心の病氣といっても、「こころのカゼ」と言われる「うつ病」等いろいろあります。が、「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？悩みを抱え込んでしまっているご本人・ご家族の方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施いたします。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■相談日(月1回開催予定)

3月19日(火)

午後2時～4時

■場 所

保健福祉センターきらら館

■相談員 精神科医

■料 金 無料です

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52)11112

■ 保健メモ ■ 3月号 3月15日→4月14日

月 日	受付時間	内 容	対 象 者	場 所
3月21日(木)	9:45~10:00	ポピーくらぶ	☑1歳6か月~就園前のお子さん	☑
3月25日(月)	13:00~14:00	9か月児健診	平成24年5月生	☑
3月26日(火)	13:00~14:00	4か月児健診	平成24年11月生	☑
4月9日(火)	13:00~14:00	3歳児健診	平成22年1月生	☑
4月10日(水)	9:45~10:00	ポピーくらぶ	☑1歳6か月~就園前のお子さん 育児相談は0歳~就学前のお子さん	☑

■内容:☑…リトミック ■場所:☑…ゆうゆう館 ☑…きらら館