

保 健  
便 り

ヘルスイノベーション

HealthInformation

お知らせ

栃木県食生活改善  
推進団体連絡協議  
会総会にて  
永年会員表彰受賞



館野ヤスさん



小木曾恵美子さん

6月18日、「栃木県食生活改善推進団体連絡協議会総会」が栃木県庁において開催され、小木曾恵美子さん（石橋）、曾篠明子さん（石橋）、館野ヤスさん（駅東）が食生活改善推進員としての長年の活動を認められ永年会員として表彰されました。今後のご活躍も期待しています。

保険診療による禁煙治療を行っている医療機関

禁煙成功の秘訣は、「正しい方法」で禁煙することです。禁煙達成には「禁煙を開始する」「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

我慢するつらい禁煙は過去の話、楽に禁煙する方法があるということを理解しましょう。

詳しい治療内容・費用については、直接医療機関へご相談ください。

健康増進課  
問い合わせ先  
☎(52) 1116

市内で禁煙治療を行っている医療機関

医療機関名	診療受付時間	休診日	禁煙補助薬の処方禁煙指導
海老原医院 小金井5-26-10 ☎(44)0163	9:00~11:30 15:00~17:30 日曜のみ 16:30まで	金曜・祝日 月曜午後	○
小金井中央病院 小金井2-4-3 ☎(44)7000	14:00~16:30 火曜・木曜	日曜・祝日 12/31~1/3 8/14~16	○
こうだ腎クリニック 駅東5-13-16 ☎(44)8345	9:00~12:00	日曜・祝日	○ (要予約)
佐藤内科 石橋839-14 ☎(53)1305	月~木曜・土曜 9:00~12:00 月~水曜14:00~19:00 土曜14:00~16:00	木曜午後 日曜・祝日	○ (要予約)
自治医科大学 附属病院 薬師寺3311-1 ☎(58)7123直通	呼吸器内科(禁煙外来) 月曜のみ 15:00~16:00 完全予約制	火~日曜 ・祝日	○ (要予約) 予約専用電話(呼吸器内科直通) ☎(58)7123 午後2時~4時
若草クリニック 緑2-3291-1 ☎(40)0123	9:00~12:00 15:00~18:30	水曜・祝日 木・日曜午後	○

相談

日々の健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「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？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。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。

■日程 9月2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

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52) 1116