



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

ラジオ体操用品を支給

健康しもつけ21プラン推進の一環として、子どもから高齢者まで参加できるラジオ体操を推進しています。

地域でラジオ体操を行う団体に、ラジオまたはラジオ体操用CDを支給しています。ご近所の方やお友達と誘い合って、ラジオ体操を始めてみませんか？

■対象団体 5人以上が活動する、市民で構成される自主団体

■支給要件

- ・月2回以上ラジオ体操を実施できること
- ・年1回以上、市が配布する健康に関するアンケートに協力できること

■支給する事業用品

- ・ラジオ（本体）1台
- ・ラジオ体操用CD1枚

（1団体につき、いずれかひとつ、1回限り）

■申込方法

支給申請書と実施計画書を健康増進課に提出

※申請書等は市ホームページでダウンロードできます。



夜間や休日の救急医療

比較的症状の軽い病気や怪我のときは、1次救急医療機関を利用しましょう。1次救急医療機関は、入院を必要としない程度の患者さんを対象としています。

2次救急医療機関や3次救急医療機関の病院で軽症の患者さんに対応すると、より重症な患者さんの対応に支障があるため、救急医療は適正に利用しましょう。

1次救急医療機関は、いくつかの病院が当番制で受けもっています。毎月、広報しもつけのくらしの情報の最終ページに「1次救急医療機関情報」が掲載されていますので、ご確認ください。

薬物依存症 家族のつらい

薬物依存症ってなんだろう？ 家族はどう関わったら良いのかわからない——同じような悩みを抱えている他のご家族と、一緒にお話してみませんか？

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。まずはお電話ください。

■日時 12月2日(木)

午後1時30分～3時

■場所

県庁小山庁舎
（小山市犬塚3-1-1）

■問い合わせ先

県南健康福祉センター
生活衛生課 ☎(22)6119

2種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン接種を忘れずに

ジフテリアも破傷風も、予防接種を受けることで予防できる病気です。乳幼児期に接種する3種（4種）混合ワクチンにも含まれていますが、一定レベルの免疫を維持するため、11歳以上13歳未満のお子さんは、県医師会加入の県内各医療機関で無料接種できます。

市では、接種忘れを防ぐため、中学校入学前までに接種することをお勧めしています。

特に破傷風菌は、土壌中に広く分布しており、わずかな傷から体内に侵入する可能性があります。

早めに接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンを接種しましょう

季節性インフルエンザは、例年1月末に感染のピークを迎えますが、昨年はほとんど感染が確認されませんでした。

今年は、ワクチンの生産が昨年の8割と言われています。特に、新型コロナワクチン接種の対象外となっている11歳以下のお子さんたちは、基本的な感染防止対策の徹底を継続していくとともに、肺炎や呼吸不全などの重症化予防にも有効なインフルエンザワクチンの接種をご検討ください。

※市では助成も行っています。広報しもつけ9月号8ページをご確認ください。