



ヘルスイنفォメーション

# Health Information

## お知らせ

### 「にんしんSOSとちぎ」を開設しています

様々な事情による思いがけない妊娠などで不安や悩みを抱えている方やその関係者から、相談をお受けします。

#### ■対象者

予期しない妊娠などにお悩みの方、その関係者（パートナーや家族など）

#### ■相談員

専門の研修を受けた助産師

#### ■相談方法

電話またはメール

#### 電話相談

#### ■受付日時

火曜日 午前10時～午後2時

土曜日 午後2時～6時

■相談先 ☎050(5526)4662

#### メール相談

■受付日時 24時間受付

※返信は原則として、電話相談の受付日時に行います。

#### ■相談先

🌐 [https://ninshin-](https://ninshin-sos-tochigi.com/)

sos-tochigi.com/

※相談フォームか

らご相談ください。

※上記ホームページやInstagram(ID:ninshinsostochigi)で、妊娠・避妊などに関する情報を掲載・発信しています。

#### ■問い合わせ先

県子ども政策課

☎028(623)3064



### 献血にご協力ください

皆さんの善意による献血が、病気やけがなどで輸血を必要とする患者さんの命を救います。

■日時 3月22日(水)

午前10時～11時45分

午後1時～4時

■場所 市役所

■献血基準（全血献血のみ）

	200ml	400ml
年齢	16～69歳	男性17～69歳 女性18～69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	50kg以上

※65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

### ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化により、血圧が大きく変動することです。これは脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こすことに繋がります。栃木県は、全国と比べると脳卒中や心臓病の死亡率がとて高いです。温度差を少なくすること心がけ、ヒートショックを防ぎましょう。

#### ヒートショックを防ぐポイント

・家の中の温度差を少なくし、室温は18度以上にしましょう。高齢者や小さなお子さんがいるご家庭は、より暖かい温度にしましょう。

・足元から冷えるため、靴下を履いたり、ホットカーペットを利用しましょう。

・トイレや脱衣所は寒いので、簡易ヒーターなどを設置しましょう。

・体に負担をかけないために、お風呂の温度は41度以下に設定し、入浴時間は10分以内にしましょう。

・感染症対策のために、こまめに換気をして、空気を入れ替えましょう。

### 歯科医師会市民公開講座が開催されます

■日時 2月26日(日)

午前10時～正午

■場所 市役所

■テーマ

「スポーツ歯科ってなあに？」～子供から大人まで マウスガードやお口の健康について～

■申込方法

申し込みフォームまたは電話

■申込期限 2月10日(金)

■申し込み・問い合わせ先

小山歯科医師会事務所

☎(39)7290

(平日の正午～午後4時)

※詳細は、広報しもつけ1月号10ページをご覧ください。

