

9月9日は「救急の日」

近年、救急車出動件数が増加しており、真に必要なとされる救急患者からの要請に対応できないなどの問題が深刻化しています。

救急車は緊急時に必要な医療機関への搬送手段です。軽度な症状や他の医療機関で受診可能かどうかを確認するなど、適正な利用を心がけましょう。

救急医療を適正に利用しましょう

- できるだけ診療時間内に受診する
- 休日や夜間に病気やけがの相談をするときは、「とちまる救急安心電話相談(大人#7119、こども#8000)」を利用する
- ※休日や夜間で症状が軽い場合は「夜間休日急患診療所」や「救急告示医療機関当番」医療機関(38ページ参照)を利用する
- 緊急性の高い病気やけがの時はすぐに救急車を呼ぶ

日頃からの準備を

- 健康に気をつけ、相談ができるかかりつけ医(内科・歯科・薬局)を持つ
- 正しい応急手当の知識を身につける
- こども救急ガイドブック(県ホームページからダウンロード)を活用する



県ホームページ

第8回健康ウォーク

秋空の下、ゆうゆう館から「天平の芋煮会」会場までの往復を一緒に歩きませんか？

■日時 11月3日(日)

午前9時30分～午後1時

■集合場所

保健福祉センターゆうゆう館

■定員 50名

■コース

ゆうゆう館と天平の丘公園の往復(約6km)

■服装・持ち物

ウォーキングができる服装・靴

■参加費(保険料、芋汁代を含む) 500円

■申込期限 10月18日(金)

■その他 雨天決行。天平の芋煮会が中止となる場合は中止。

■申し込み・問い合わせ先

- 健康ウォーク実行委員長 中澤
☎080(5002)9837
- 健康ウォーク実行副委員長 小林
☎090(9010)8110
- 健康増進課 ☎(32)8905

しもつけツイズ

問4

① 今までの燃やすごみとして処分していたごみに含まれる紙類やプラスチック製容器包装などの資源物は約何%?

相談

9月10日～16日は自殺予防週間

眠れない、やる気が出ない、食欲がないなど悩みを抱えていませんか? 「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、精神科医による相談を実施しています。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。事前予約が必要です。

■日時 10月22日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■申込期限

相談日の1週間前

※保健師による相談は随時、実施しています。

教室

健康づくり基礎教室

■日時 9月19日(木)

午前9時15分～午後1時

■場所 ゆうゆう館

■対象者 過去に健康診断を受けたことがある市在住の20歳以上の方とご家族

■定員 20名

■参加費 150円(試食のお弁当代。定価850円のところ、市で700円を負担します。)

■申込方法

申込フォーム、電話または窓口

■申込期限

9月13日(金)



申込フォーム

高血圧予防教室

■日時 10月24日(木)

午前9時15分～

午後0時30分

■場所

薬師寺コミュニティセンター

■対象者

- 下野市国民健康保険加入者
- 40～74歳の市民で高血圧予防に興味のある方とその家族

■定員 20名

■申込方法

申込フォーム、電話または窓口

■申込期限

10月22日(火)



申込フォーム