

男性の料理教室開催のお知らせ

毎日の食事は、健康な体の源です。自分のために体にいい食事を作ってみませんか？

下野市では、「男性の料理自主教室」を開催しています。

地域で食育活動をしている食生活改善推進員の指導で、野菜の料理、減塩の方法など基本の料理法を身に付けて、健康的な食生活をおくりませんか。

1回のみ参加も受け付けますので、ご希望の方は健康増進課までご連絡ください。

●開催日

7月9日(月)、8月20日(月)
以降毎月1回程度開催

●時間

午前9時30分～午後1時

●会場

ゆうゆう館調理室

●持ち物

会費(500円)～1,000円(米1合・エプロン・三角巾)

●問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

MR(麻しん・風しん)ワクチン予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)は、感染力が強く多くの人にかかる病気です。就職や入学の条件に、MR予防接種を加えるところが増えてきています。

また、風しんは、妊婦がかかると先天性風しん症候群の児が生まれる場合があります。

これらは、ワクチンにより予防できます。自分の感染予防と、周囲への二次感染予防のため、夏休みを利用して予防接種を受けましょう。

●対象者(接種費用無料)

- 1歳・生後12月から生後24月に至るまでの間
- 年長児：小学校就学前の年度内
- 中学1年生・13歳となる日の属する年度内の方
- 高校3年生・18歳となる日の属する年度内の方

※中学1年生は、市内4校で集団接種をしています。事情により、できなかった方は7月下旬に通知が届きますので、医療機関で接種してください。

ポリオワクチン接種変更のお知らせ

9月1日からの不活化ポリオワクチン導入にあたり、厚生労働省のホームページに「どうすればいいの?ポリオワクチン」が掲載されましたので、一部ご案内します。

生ワクチンを1回接種し9月になった場合、生ワクチン接種から27日以上あけて、3回の注射を医療機関で個別接種することになります。(20日以上おいて2回接種し、その後6か月以上おいて1回接種)

生ワクチンを2回接種した場合、不活化ワクチン接種のは必要ありません。

不活化ワクチンも、7歳6か月までが無料となる年齢ですので、計画的に接種してください。

今回の、下野市生ポリオワクチン集団予防接種はきらら館で8月9日(木)午後1時30分～2時受付です。

●問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

「こころの健康相談」開催のお知らせ

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。

●日程(月1回開催)

7月10日(火)
8月7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

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(52)1112

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

成分献血・400ml献血にご協力ください。

夏季は、毎年血液が不足しがちです。7月の運動月間中に、ぜひ多くの方に献血へのご協力をお願いします。

チャレンジ!成分献血&400ml献血キャンペーン

8月1日(水)から31日(金)まで

期間中に、初めて成分献血又は400ml献血にご協力いただいた方には、オリジナルグッズをプレゼント!献血会場など、詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ先

栃木県薬務課
☎028(623)3119



けんけつちゃん