

しもつけ減塩部 (高血圧予防教室)

（ゆうゆう館コース）

栃木県民は脳卒中・心疾患の死亡率が高く、これらは高血圧からの合併症といわれています。

高血圧は塩分摂取量が多いことが原因の1つですが、栃木県民は1日の塩分摂取の目標量を超えて摂取しています。（平成24年度県民健康・栄養調査結果より）

高血圧予防のために、尿検査から自分の1日の塩分摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者

74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方
②eGFRが要指導の方

■会場

ゆうゆう館（大ホール）

■定員

30名

■持ち物

健診結果、筆記用具（10月27日のみエプロン・三角巾）

■費用

無料

■日程・内容

全4回

日程	時間	内容
10月6日(木)	9:30~11:30	・高血圧予防のために(保健師) ・減塩生活ははじめませんか(管理栄養士) ※尿検査回収①
10月27日(木)	9:30~12:00	・調理実習(おいしく減塩) ・尿検査①の結果について
11月28日(月)	8:45~9:45	※尿検査回収②
12月15日(木)	9:30~11:30	・尿検査②の結果について ・まとめ ~自分の1日の塩分摂取量はどう変わった?~

※申込者には、事前に尿検査容器とご案内をお送りいたします

※さらら館コースは1月より開催予定です。

■申込締切

9月29日(木)

※申し込みをされた方には事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

ヘルシースタート教室

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒にご参加ください。

■日時

9月15日(木)

午前9時45分~11時45分
受付・午前9時45分~10時

※血圧測定をしますので、10時までにお越しください。

■場所

ゆうゆう館大ホール

■対象者

平成28年2・3月生まれの生後6~7か月児を持つ保護者

■持ち物

母子手帳

■定員

約20名

※定員になり次第締め切り

■内容

・自分や家族の食事について振り返ってみよう
・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫
・血圧測定

■申込締切

9月8日(木)

■申込方法

電話または左記のQRコードでお申し込みください。



予防接種

小児の予防接種の助成を行っています。

○ロタワクチン予防接種

嘔吐や下痢を引き起こすロタウイルス胃腸炎の重症化を防ぐ効果があります。2種類のワクチンがあり、シロップ状にして飲む生ワクチンです。

■対象者

・ロタリックス…生後6週~24週の乳児
・ロタテック…生後6週~32週の乳児

※必ず同じワクチンを必要回数投与ください。

■助成額

・ロタリックス…7,500

円を2回
・ロタテック…5,000円を3回

○おたふくかぜワクチン予防接種
ムンプスウイルスによって、耳下腺の腫れや疼痛、発熱が引き起こるおたふくかぜの感染を防ぐ効果があります。

■対象者

1歳~2歳未満で、おたふくかぜにかかった事がなく、おたふくかぜの予防接種を受けたことがないお子さま。

■助成額

3,000円（1回のみ）

※ロタワクチンとおたふくかぜワクチンを小山市医師会加入医療機関で接種する場合は、会計時に助成額が差し引かれていきますので、自己負担分をお支払いください。

※その他の医療機関で接種する場合は、事前手続きが必要になりますので、健康増進課までご連絡ください。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(32)8905