



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

10月・11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です

薬物乱用で困ったことがありましたらご相談ください。危険ドラッグ（脱法ドラッグ）が流行しています。危険ドラッグは何が含まれているか分からず、ひどい中毒性のあるものや、生命に危険がある薬もあります。

「わかっているけどやめられない」「知り合いが薬物を使っているかもしれないが相談できない」など、一人で悩んでいるもなかなか解決するのは難しい問題です。1日も早く問題解決できるように一緒に考えていきましょう。

薬物相談窓口

県南健康福祉センター
（小山市犬塚3-1-1）
☎(22) 6119

薬物乱用相談電話

栃木県保健福祉部薬務課
☎028(623)3119

薬物相談メール

yakuran184@proof.ocn.ne.jp（薬乱イヤよ）

健康マイレージに参加して記念品をゲットしよう！

しもつけ健康マイレージは、健康づくりに積極的に取り組む皆さんを応援する制度です。昨年よりもポイント対象事業が増え、参加しやすくなりました。

健診の受診、健康づくり事業への参加、日々の運動や食習慣の改善など、決められた健康目標に取り組んで、ポイントをクリアされた方に記念品をプレゼントします。記念品は、次の六つから一つお選びいただけます。

- ① ふれあい館プール券
（1,500円相当）
- ② ふれあい館入浴券
（1,500円相当）
- ③ ゆうゆう館入浴券
（1,500円相当）
- ④ デマンドバス利用券
（1,500円相当）
- ⑤ 道の駅しもつけ商品券
（1,000円相当）
- ⑥ さらに館トレーニング室利用券（3回お試し券）
健康マイレージのポイントカードは、市のホームページから取得できます。

また、健康増進課や保健福祉センター（2施設）、市内各公民館（4館）等にも用意してありますので、ぜひ参加してみてください。

相談

子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配事の相談会を市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センターゆりかご

■ 日程

10月23日(月)

※偶数月に実施予定。

■ 時間

午前9時～11時

■ 相談員

心理士・看護師・保育士

■ 会場

子育て支援センターゆりかご（あおば保育園内）

※注意事項 「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のため入館者登録（名札代）310円がかかります。

※子育て支援センターでは、子育て巡回相談日以外でも随時保育士等が相談をお受けしています。

母乳・育児相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

■ 日程

10月19日(木)

■ 受付時間

午前9時30分～11時

■ 会場

ゆうゆう館大ホール

■ 相談員

保健師・助産師・管理栄養士・心理士

■ 持ち物

母子健康手帳

※予約は不要です。直接会場にお越しください。

※受付順にご相談をお受けします。相談までにお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。

