

救急医療を考える講演会を開催します (健康マイレージ対象事業)

夜間や休日に「日中よりも空いている」「仕事を休まないですむ」などの理由で救急医療機関を受診すると、本当に治療が必要な患者さんへの対応が遅れてしまう恐れがあります。

本市の救急医療の現状を知り、今後、救急医療を充実するために、医療機関・市民・行政が相互の理解を深め、問題を共有し、何をすべきか、何ができるかを一緒に考えてみませんか。

■日時 2月21日(日)
午後2時～4時
■会場 国分寺公民館



■講演

第1部

テーマ「かかりつけ医はなぜ必要なのか」
講師 つるかめ診療所

鶴岡優子氏

第2部

テーマ「自分が変わると地域が変わり、地域が変わると医療が変わる」
講師 NPO法人地域医療を育てる会

理事長 藤本晴枝氏



■参加費 無料、申込不要
■託児 希望される方は、2月16日(火)までに連絡してください。

■主催 下野市
■後援 小山地区医師会、下野市PTA連絡協議会、下野市幼稚園連合会

スマートチャレンジ教室

健診結果でちょっと高め
の項目があったら要注意！
まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日時 3月18日(金)

午前9時30分～午後1時30分(受付：午前9時10分)

■会場 きらら館 研修室

■対象者 下野市民で健診を受診した74歳以下の方

- 次のいずれかに該当する方
- ①BMIが25以上(肥満)の方
 - ②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・自分の食生活、何が問題？
- ・室内でできる楽々運動の実践
- ・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)

■定員 約20名

■費用 無料

■申し込み締め切り

3月11日(金)

ヘルシーライフスタイル講座

女性のための健康づくり教室
でヘルシーおやつを食べながら、自分を見つめなおし、体と心のリフレッシュしてみませんか？

■日時 3月2日(水)

午前10時～午後0時15分(受付：午前9時45分)

■会場 ゆうゆう館

■対象者 下野市民の30・40・50歳代の女性

■内容

- ・自分の健康を見直してみよう！
- ・しなやかな美しいからだ作り(コアトレ)

※10月に参加された方はご遠慮ください。

■持ち物

タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装

■定員 約20名

■費用 無料

■申し込み方法

2月24日(水)までに電話または左記QRコードでお申し込みください。



2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病(心臓血管疾患、糖尿病、脳血管疾患、メタボリックシンドロームなど)と歯周病が関係していることをご存じですか？歯周病は歯ぐきや骨が壊されていく病気で、最後には歯が抜け落ちてしまいます。日本人の40歳以上の約8割がこの病気にかかっていると言われています。慢性的に歯周病にかかっていると、生活習慣病にかかる危険性が高くなると言われています。

また、むし歯や歯周病は初期の段階では自覚症状が少ないため放置されやすく、痛みなどの症状が出る頃には長い治療が必要になってしまいうので、早期発見・早期治療が重要です。

むし歯・歯周病の予防には歯磨きがとても大切です。歯の磨き方は歯並びや歯周病の程度により異なるため、定期的に歯科医師・歯科衛生士の指導を受けることをお勧めします。