

お知らせ

9月9日は「救急の日」です

救急業務および救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、厚生労働省と総務省消防庁が毎年9月9日を「救急の日」、救急の日を含む1週間(日曜日から土曜日)を「救急医療週間」と定めています。

昭和57年から始まり、日本全国で救急にかかわる様々な取り組みが毎年実施されています。

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について相談したいときは「とちぎ子ども救急電話相談(#8000)」や「とちぎ救急医療電話相談(#7111)」を利用
※休日や夜間で症状が軽い場合には、「夜間休日急患診療所」や「救急告示医療機関当番」医療機関(42ページに掲載)を利用。
- 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(医科・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(栃木県ホームページからダウンロード)を活用する



こども救急ガイドブック

献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないものです。皆さんの善意による献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。

■日時 10月5日(水) 午前10時~11時45分、午後1時~4時

■場所 市役所

■献血基準(全血献血のみ)

献血量	200ml	400ml
年齢	16~69歳	男性 17~69歳 女性 18~69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	50kg以上



※65歳以上は、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

薬物依存症 家族のつらい

初めて参加される方は、職員による事前面談があります。

■日時

10月6日(木)
午後1時30分~3時

■場所

県庁小山庁舎
(小山市犬塚3-1-1)

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター
生活衛生課
☎(22)6119

教室

運動基礎教室

これから運動習慣を身につけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加してみませんか?

みんなで楽しく運動をしましょう!

■日程

基礎コース(3日間コース)

9月22日(木)、10月6日(木)・20日(木)

継続コース(1日コース)

12月8日(木)

■時間

午後2時~3時30分(15分前から受付)

■場所 きらら館トレーニング室内会議室

■対象者 20~74歳の市内在住の方

※治療中の病気などのため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

■内容 インボディ(体成分)測定や家でできる運動の実践、ロコモ予防について

■持ち物 運動ができる服装、室内用の靴、飲み物(水かお茶)、タオル

■申込方法 健康増進課窓口または電話

■申込期限 9月20日(火)

しもつけクイズ

問4

①認知症の方や家族、地域の方、専門職など、誰もが気軽に参加・交流できる場合は、次のうちどれか?