

## お知らせ

しもつけクイズ

【正解は②】

詳しくは1ページをご覧ください。

## 9月9日は「救急の日」

救急業務および救急医療に対する正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の向上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」、救急の日を含む日曜日から土曜日の1週間を「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(38ページに掲載)を利用する。

- 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

## 9月は「健康増進普及月間」

生活習慣病は日常生活の在り方と深く関連しており、運動習慣の定着や食生活の改善といった生活習慣の確立が重要です。ぜひこの機会に、日頃の生活を振り返り、健康づくりを実践してみたいはいかがですか？

## 統一標語

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～

## 医療機関の休診

下記医療機関では、8月から休診のため、今年度の特定健診、後期高齢者健診、がん検診、予防接種を受診することができません。

## ■休診医療機関

宮澤クリニック  
(柴291-2)



## 献血にご協力ください

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4日(水)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

■場所 市役所

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限られます。

## ■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