



ヘルスイنفォメーション

# Health Information

## お知らせ

### ■ 小山地区医師会下野支部市民公開講座

- 日時 11月19日(日)  
午前10時～11時30分(終了予定)
- 場所 市役所3階303・304会議室
- 定員 先着100名(どなたでも参加できます)
- 講師  
小山地区医師会 健康スポーツ医学担当理事  
薬師寺運動器クリニック院長 伊澤一彦 先生
- 演題 健やかな長寿は運動器から  
～フレイルの前にロコモの予防を～
- 参加費 無料
- 申込方法 電話、メール、FAX  
※参加者の住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号)が必要です。  
申込書は市ホームページからダウンロードしてください。
- その他 しもつけ健康マイレージの対象事業です。ポイントカードをお持ちの方は当日お持ちください。
- 申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(32)8905 ☎(32)8604  
✉kenkouzoushin@city.shimotsuke.lg.jp

### ■ フッ素塗布・歯の健康相談

- 日時 10月22日(日) 午前9時～正午  
(受付 午前9時～11時30分)
- 場所 ゆうゆう館
- 対象者 年少児、年中児、年長児、  
小・義務教育学校1・2年生
- 定員 300名(予約制)
- 内容  
フッ素塗布、ブラッシング指導、歯の健康相談(虫歯の有無の確認は行いません)
- 参加費 無料
- 申込方法  
しもつけオンラインサービス(対象児には、所属園・学校を通じて通知します)
- その他  
市外の園・学校に在籍している方は、市ホームページをご覧ください。

### ■ HPVワクチン接種費用助成

HPV(子宮頸がん)ワクチンを自費で接種した方の接種費用を助成(償還払い)します。対象者の方は、健康増進課までご相談ください。

#### ■対象者

次の①～④すべてを満たす方

- ①令和4年4月1日に下野市に住所があった方
- ②平成9年～16年度生まれの女子
- ③高校1年生相当の年度の3月31日までに、2価または4価HPVワクチンの接種を3回完了していない方
- ④高校2年生相当の年度の4月1日から令和4年3月31日までに、自己負担で2価または4価HPVワクチンの接種を受けた方

### ■ 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬を使用する際は、用法・用量や服用時間を正しく守りましょう。

#### ■お薬手帳を持ちましょう

お薬手帳とは、自分が使っているすべての薬を記録するための手帳です。お薬手帳はひとつにまとめておき、医療機関や薬局を利用するときには必ず持っていきましょう。

#### ■かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、自分で選んだ1か所の薬局に処方箋を持っていくことで、薬の飲み合わせや重複を確認してもらえます。また、残ってしまった薬や飲みにくい薬について相談することで飲み忘れや飲み残しを防ぐことができ、在宅での療養が必要となったときも自宅で薬の管理や説明を受けることができます。

#### ■問い合わせ先

県保健福祉部薬務課 ☎028(623)3120