



ヘルスインフォメーション

Health Information

お知らせ

「にんしんSOSとちぎ」を開設しています

様々な事情による思いがけない妊娠などで不安や悩みを抱える方やその関係者から、相談をお受けします。

■対象者 予期しない妊娠などにお悩みの方、その関係者(パートナーや家族など)

■相談員

専門の研修を受けた助産師

■相談方法 電話、メール

■電話相談

■受付日時

火曜日 午前10時～午後2時

土曜日 午後2時～6時

■相談先 ☎050(5526)4662

■メール相談

■受付日時 24時間受付

※返信は原則として、電話相談の受付日時に行います。

■相談先 相談フォーム

URL <https://ninshin-sos-tochigi.com/>

※ホームページやインスタグラム(ID:ninshinsostochigi)で、妊娠・避妊などに関する情報を掲載・発信しています。

■問い合わせ先

県子ども政策課

☎028(623)3064

献血にご協力ください

■日時 3月21日(木)

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)

	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歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

健康マイレージの提出はお済みですか？

令和5年度健康マイレージのポイントが貯まった方は、ポイントカードを提出してください。提出された方には記念品をプレゼントします(定員を超えた場合は抽選)。

■提出方法 ポイントカードに、氏名、住所、電話番号、生年月日を記入し、健康増進課窓口または各公民館に提出

■提出期限 2月29日(木)

(郵送の場合は当日消印有効)

■ポイントの貯め方(3つのステップをすべて達成)

ステップ1 健診を受けよう！

健康診査(特定健診、ヤング健診、人間ドック)やがん検診を受診しましょう。

ステップ2 健康に関する事業に参加しよう！

市役所や公民館の健康事業に参加しましょう。

ステップ3 健康チャレンジ大作戦！

健康に良い生活習慣を始めましょう。

※来年度実施の詳細は広報6月号に掲載します。



薬物乱用防止及び薬物依存症に関する研修会

薬物乱用ってなんだろう？ 薬物依存症ってなんだろう？ お話を聞いてみませんか。

■日時 3月5日(火) 午後2時～3時30分

■場所 県庁小山庁舎本館(小山市犬塚3-1-1)

■定員 先着50名

■講師 ASK認定依存症予防教育アドバイザー

■申込方法

FAX、メールにて「3月5日薬物研修会聴講希望」と記入し、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、問い合わせ先へ申し込み(匿名の場合も電話番号必須) ※後日、受講の可否についてご連絡します。

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター

生活衛生課生活薬事担当

☎(22)6119

FAX(21)0175

✉kennan-kfc@pref.tochigi.lg.jp

(土日・祝日を除く午前9時～午後5時)

