

健康マイレージの提出はお済みですか？

令和6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。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28日(金)(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。

※来年度の実施内容などの詳細は広報6月号に掲載予定です。

救急医療を適正に利用しましょう

近年、救急車出動件数が増加しており、真に必要とされる救急患者からの要請に対し、救急車がすぐに現場に到着できないなどの問題が深刻化しています。

軽症か重症かの判断をすることは難しいことですが、救急車は緊急時に必要な医療機関への搬送手段です。適正な利用を心がけましょう。ただし、緊急性の高い病気やけがの時はすぐに救急車を呼んでください。日頃より、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)を持ちましょう。

救急医療を受診するか迷ったときは

急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに相談できる「とちまる救急安心電話相談」(救急電話相談窓口)をご利用ください。経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や救急医療受診の目安について、アドバイスします。

■相談時間

月曜日～金曜日 午後4時～翌朝10時

土・日・祝休日 24時間(午前10時～翌朝10時)

■電話番号

概ね15歳以上の方

#7119または028(623)3344

概ね15歳未満の方

#8000または028(623)3511

休日や夜間で症状が軽い場合は

「夜間休日急患診療所」や、「救急告示医療機関当番」の医療機関(38ページ参照)をご利用ください。



県ホームページ

教室

健康まるっと教室～高血圧編～

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 2月13日(木)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 40～74歳の市民の方で、下野市国民健康保険加入者

■定員 20名(要申し込み)

■内容 高血圧予防、家でできる運動の実践、塩分控えめの食事のポイント(減塩おかずの試食があります)

■服装・持ち物 運動ができる服装、室内運動靴、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)

■申込期限 2月10日(月)



申込
フォーム

相談

こころの健康相談

眠れない、やる気が出ない、食欲がないなどの悩みを抱えていませんか？市では、精神科医による無料相談を実施しています。ひとりで悩まずお気軽に相談ください。

相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

■日時 3月25日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名(予約制)

■申込期限 3月18日(火)