



ヘルスインフォメーション

Health Information

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

教室

健康づくり基礎教室

 しもつけ健康
マイレージ対象

自分の身体の状態について知っていますか？
健診結果から自分に合った健康づくりのポイント
を見つけましょう！参加費は無料です。

■日時 10月10日(金) 午前9時15分～午後1時

■場所 ゆうゆう館

■対象者 健康診断を受けた市在住の20歳以上の
方とご家族

■定員 20名

■内容 健診結果の見方、家でできる運動の実践、
バランスの良い食事のポイント・試食■持ち物・服装 健診結果、筆記用具、飲み物(水
かお茶)、タオル、生米0.5合、お茶碗、運動がで
きる服装・靴

■申込方法

申込フォームまたは電話・窓口

■申込期限 10月3日(金)



申込フォーム

お知らせ

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。皆さまの善意による献血
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20日(月)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

■場所 市役所東口広場

■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歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に
限ります。

9月9日は「救急の日」

近年、救急車出勤件数が増加しており、真に必要とされる救急患
者からの要請に対応できないなどの問題が深刻化しています。

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。

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の相談をするときは、「とちまる救急安心
電話相談(大人#7119、こども#8000)」を利用する
- ※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」医療機関(30ページ参照)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

- 相談ができるかかりつけ医(医科・歯科・薬局)をもつ
- 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(県ホームページに掲載)を
活用する



県ホームページ

9月10日から16日は 自殺予防週間

こころの健康相談

眠れない、やる気が出ない、
食欲がないなど悩みを抱えてい
ませんか？「誰も自殺に追い込
まれることのない社会」の実現
に向け、精神科医による相談を
実施しています。

ひとりで悩まずお気軽にご相
談ください。今のつらい気持ちが
少し軽くなるかもしれません。

■日時 10月21日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■申込方法 電話

■申込期限 10月14日(火)

※保健師による相談は、随時実
施しています。