

5月25日～31日は  
脳卒中週間です

第3次健康しもつけ21プランでは、「脳血管疾患の罹患者を減らす」ことを重点目標としています。普段から脳卒中について意識をしてみましよう。

- 顔の片側がゆがんでいる
- 片腕が上がらない
- ろれつがまわらない
- 片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける

このような顔、腕、言葉などの異常は「脳卒中」かもしれません。

脳卒中は、寝たきりになる最大の原因です。症状が出現してから4時間半以内でないと、脳梗塞の場合は最新治療（t-TPA静注療法）が受けられません。

キーワードは「突然」です。突然前述した症状が出現したら、一秒でも早く救急車を呼んでください。

しもつけ健康マイレージを開始しています

市民の皆さんの健康づくりの動機づけと運動習慣の定着を促進することを目的とした「しもつけ健康マイレージ」を開始しています。楽しくポイント貯めて、健康を手に入れましょう。必須項目をすべてクリアすると記念品のプレゼントがあります。

ポイントを貯める期間

5月1日(火)～平成31年3月31日(日)

提出期間 7月1日(日)～平成31年3月31日(日)(当日消印有効)

対象者

市在住の20歳以上の方

カードの配布場所

各公民館、各保健センター、健康増進課窓口、広報6月号、ホームページ

参加方法

- ①健康診断の受診
- ②健康に関する事業の参加
- ③日々の健康づくりチャレンジ

※参加方法や記念品の種類については、広報6月号のポイントカードをご覧ください。

下野市子育て世代  
包括支援センター

妊娠期から子育て期にわたるまでの様々な相談に関して、母子保健コーディネーター(保健師・助産師)が相談に応じます。

妊娠中や産後の健康面の悩みや不安、母乳に関すること、赤ちゃんのこと、育児のことなど、お気軽にご相談ください。必要に応じて関係機関と連携を取り、子育てを応援します。

例えばこんなとき、お電話ください。

- 妊娠期
  - 生理が遅れている、思いがけず妊娠したかも。
  - 初めての妊娠・出産で不安。
- 子育て期
  - 授乳が上手くいかない。
  - 赤ちゃんが泣いてばかりいて困る。
  - 子育てを楽しく思えない。
  - 発達が気になる。

相談・お問い合わせ先

平日 午前8時30分～午後5時15分  
(土日・祝日・年末年始を除く)

☎(32)8905  
(健康増進課内)

8020達成者を  
募集します

満80歳以上でご自分の歯が20本以上ある方を表彰します。(小山歯科医師会が該当者を表彰します。)

応募資格

事前審査日において満80歳以上で自分の歯が20本以上ある方(過去に表彰を受けている方は応募できません。)

事前審査

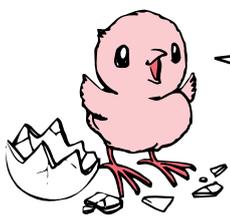
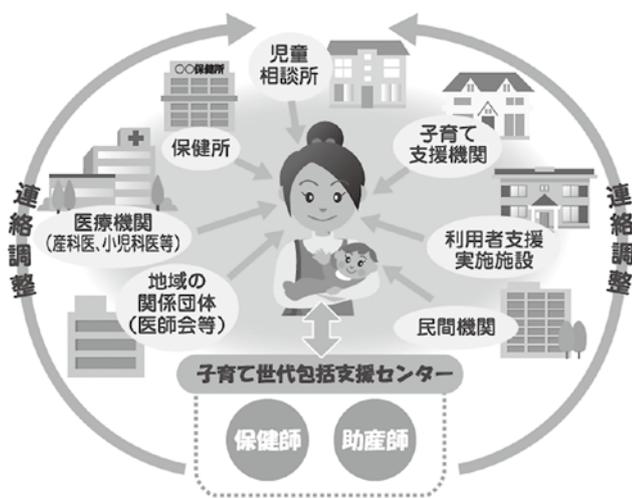
応募者には、事前審査(無料)を受けていただきます。必ず小山歯科医師会の会員の歯科医院に予約してから受診してください。

会員の歯科医院は、小山歯科医師会のホームページをご覧ください。

※「8020達成者の審査」と予約してください。

審査期間

6月1日(金)～8月10日(金)



ご家族からの相談もお待ちしています!

しもつけワイズ 問4 古民家カフェ「夜明け前」にオープンしたお店の名前は何? ①picnic tables ②天平カフェ ③カフェ夜明け前