



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

10月・11月は麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です

危険ドラッグ(脱法ドラッグ)が流行しています。危険ドラッグは何が含まれているか分からず、ひどい中毒性のあるものや、生命に危険がある薬もあります。

「わかっているけどやめられない」「知り合いが薬物を使っているかもしれないが相談できない」など、一人で悩んでいてもなかなか解決するのは難しい問題です。1日も早く問題解決できるよう一緒に考えていきましょう。

■薬物相談窓口

県南健康福祉センター (小山市犬塚3-1-1) ☎(22)6119

■薬物乱用相談窓口

栃木県保健福祉部薬務課 ☎028(623)3779

✉yakuran184@proof.ocn.ne.jp

■薬物依存症家族の集い

薬物依存症ってなんだろう?家族はどう関わったら良いのかわからない。同じような問題を抱えている他のご家族と一緒に話してみませんか?

初めて参加を希望される方は職員による事前面談があります。

まず、お電話でご連絡ください。

■日時 11月1日(木)

午後1時30分～3時

■会場

県庁小山庁舎 (小山市犬塚3-1-1)

■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

☎(22)6119

教室

■運動基礎教室

これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、運動基礎教室に参加してみませんか?みんなで楽しく運動をしましょう!

■日時 11月7日(水)、21日(水)

午前10時～11時30分

受付 午前9時45分～10時

■会場 きらら館

■対象者

20～74歳の運動に興味がある市内在住の方。なお、治療中の病気等で主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 30名

■参加費 無料

■申込期限 10月31日(水)

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

■健康づくり基礎教室

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意です!生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか?

■日時 11月14日(水)

午前9時15分～午後1時30分

受付 午前9時～

■会場 ゆうゆう館

■対象者 40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 11月7日(水)

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

■栃木県産米を使った料理教室

栃木県産の美味しいお米を使った、バランスのよい料理の調理実習を開催します。

■日時 11月10日(土)

午前10時～午後0時30分

■会場 きらら館

■対象者 市内在住の方

■調理実習メニュー

ごはん(栃木県産米)、厚揚げと牛肉のオイスターソース炒め、めかぶときゅうりの甘酢和え、野菜たっぷり豆乳スープ、焼きリンゴ

■参加費 500円

■持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

■申込期限 11月2日(金)

■主催

食生活改善推進員協議会

■申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905