



ヘルスイフォメーション

# Health Information

## お知らせ

### 子育て世代包括支援センターの愛称を募集します

子育て世代包括支援センターは、平成29年度4月より、下野市役所健康増進課内に設置されました。

妊娠期から子育て期にわたる様々な相談に、母子保健コーディネーター（保健師・助産師）が対応します。

子育て世代包括支援センターの親しみやすい呼び方を募集します。

市民のみなさまのご応募、お待ちしております！

### ■ 応募方法

健康増進課窓口で配布している応募用紙に必要事項を記入の上、専用応募箱に投函してください。

また11月の乳幼児健診会場、産業祭でも応募用紙を配布しています。

### ■ 締め切り

11月30日(金)

### ■ 募集結果

2月号の広報でお知らせします。また、採用者には粗品をプレゼントさせていただきます。

## 相談

### ■ 心の健康相談

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

■ 日時 11月27日(火)

午後2時～4時

■ 場所 市役所

■ 相談員 精神科医

■ 料金 無料

※11月20日(火)までに予約をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

### ■ ラジオ体操キャラバンinしもつけ

健康長寿とちぎづくり県民運動「身体を動かそうプロジェクト」の一環として、ラジオ体操キャラバンinしもつけを開催します。

運動に親しむきっかけづくりと、運動の習慣化を図るため、県内各地を巡っているラジオ体操キャラバンが、ラジオ体操の正しい行い方をお教えしますので、みんなで運動を始めましょう！！

■ 日時 11月23日（金・祝日）

午前9時～11時

### ■ 内容

ラジオ体操の実践、健康〇×クイズ（全問正解者に簡易血圧計、万歩計、道の駅商品券のいずれかをさしあげます）、血圧測定、フードモデル展示など

※参加賞もあります！

■ 場所 石橋体育センター

■ 持ち物 飲み物（水やお茶）、タオル、室内用運動靴

■ 申し込み 不要



### ■ 夜間や休日における救急医療のご案内

比較的症状の軽い病気や怪我の際は、一次救急医療機関を利用しましょう。

### ■ 所在地

小山市神鳥谷2251-7（小山市健康医療介護総合支援センター内）

### ■ 診療日時・診療科目

○平日・土曜日

午後7時～10時、内科・小児科

○日曜、祝日、振替、年末年始（12月31日～1月3日）

午前10時～正午、午後1時～5時、午後6時～9時、内科・小児科

※内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話してください。

### ■ 問い合わせ先

夜間休日急患診療所

☎ (39) 8880