

【食生活改善普及】

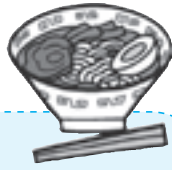
減塩は味気ないと思いませんか？

無理なく減塩！ これがコツ！



- ① レモンやすだちを上手に利用
→焼き魚、揚げ物などには塩や醤油ではなく、レモンをかけて。
- ② みそ汁は具たくさんにする
→汁物は、具を多くする。汁に含まれる塩分をカットできます。
- ③ 煮物に注意
→煮物は塩分が多くなる調理法。練り物には塩分が多いので要注意
- ④ 干物より焼き魚
→塩鮭1切れに約0.8g、アジの開き1枚に約1.4gの食塩。干物より生の魚を焼いたものを！
- ⑤ 麺類の汁は残す
→汁を全て飲んだ時と残した時は、約3gの食塩の差！そば湯にはつゆを入れないように！

塩分を控えるなんて自分には出来るかな…と不安な方。ハム、ソーセージ、干物、練り物、漬物、佃煮、インスタントラーメンなどの加工品が好きな人は、食べる機会や量を減らすだけでもかなりの減塩になります。



◎10月24日(日)
10時～12時 / 13時～16時
市総合運動公園
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月21日(木)
9時30分～12時
滝沢ハム(株)泉川工場
13時30分～16時30分
下都賀総合病院
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月13日(水)
9時30分～16時
藤岡公民館
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月10日(日)
10時～12時 / 13時～16時
市総合運動公園
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月21日(木)
9時30分～12時
滝沢ハム(株)泉川工場
13時30分～16時30分
下都賀総合病院
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月13日(水)
9時30分～16時
藤岡公民館
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月10日(日)
10時～12時 / 13時～16時
市総合運動公園
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月21日(木)
9時30分～12時
滝沢ハム(株)泉川工場
13時30分～16時30分
下都賀総合病院
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月13日(水)
9時30分～16時
藤岡公民館
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月10日(日)
10時～12時 / 13時～16時
市総合運動公園
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月21日(木)
9時30分～12時
滝沢ハム(株)泉川工場
13時30分～16時30分
下都賀総合病院
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月13日(水)
9時30分～16時
藤岡公民館
健康増進課 ☎(25)3511

◎10月10日(日)
10時～12時 / 13時～16時
市総合運動公園
健康増進課 ☎(25)3511

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆					
栃木地区急患センター10月の当番医師 境町 (医師会病院隣) ☎22-8699 診療時間等 平日:19時～22時(内科/小児を含む) 休日:9時～21時(内科/小児を含む)(外科) ※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。					
1 金	橋本(安)	(橋本医院)	16 土	青木(虎)	(青木医院)
2 土	大森	(うづまクリニック)	17 日	内:橋本(安)	(橋本医院)
3 日	内:石井	(石井内科医院)	18 月	外:柏戸	(柏戸医院)
	外:盛川	(サンライズクリニック)	19 火	青木(章)	(静和医院)
4 月	青木(虎)	(青木医院)	20 水	金田	(金田医院)
5 火	成田	(成田内科)	21 木	中村(昭)	(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
6 水	中元	(中元内科医院)	22 金	石塚	(好生医院)
7 木	大門	(大門内科医院)	23 土	藤沼(仁)	(大平下病院)
8 金	大山	(大山整形外科)	24 日	箕輪	(箕輪内科)
9 土	土谷	(土谷医院)	25 月	内:中元	(中元内科医院)
10 日	内:船越	(船越医院)	26 火	外:亀田	(亀田整形外科医院)
	外:中村(昭)	(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)	27 水	永谷	(大島医院)
11 月	内:石塚	(好生医院)	28 木	与倉	(与倉ペインクリニック)
	外:芳賀	(芳賀耳鼻咽喉科医院)	29 金	横山	(よこやま内科小児科クリニック)
12 火	山門	(山門クリニック)	30 土	亀田	(亀田整形外科医院)
13 水	天海(照)	(天海内科)	31 日	桜井	(桜井こどもクリニック)
14 木	斉藤(伸)	(さいとう小児科)		河口	(河口医院)
15 金	石井	(石井内科医院)		内:成田	(成田内科)
				外:嶋崎	(とちぎ診療所)

**急患センター終了後
受診できる病院 問合先**
・月～土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119

・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療
毎週日曜日19時～21時
市内の小児科開業医が中心と
なって実施しています。
対象 0歳～中学生
場所 とちの木病院(大町)
☎22-7722

とちぎ子ども救急電話番号
毎日19時～23時
☎028-600-0099
プッシュ回線の場合
#8000

☆健康のために年1回
健康診断を受けましょう

日ごろから、健康に過ごせるように心がけて、定期的な健康診断で病気の予防と早期発見をしましょう。

集団検診では、特定健診・がん検診・女性がん検診・骨検診等が受診できます。申し込みは随時、受け付けています。

平成22年4月1日現在、20歳～60歳(5歳間隔)の方には、無料クーポン券をお送りしてあります。クーポン券対象の方は、子宮頸がん検診又は乳がん検診を無料で受診できます。この機会にぜひお受けください。

◇問合先

本	健康増進課	☎(25)3511
大	健康福祉課	☎(45)1788
藤	健康福祉課	☎(62)0904
都	健康福祉課	☎(29)1103

第1回 10月27日(水) 午後1時30分～3時30分
医師講話

第2回 11月11日(木) 午前11時30分～午後3時
食の学習① 血糖値測定等

第3回 11月30日(火) 午前9時30分～11時30分
レッツ！トレーニング①

第4回 12月16日(木) 午前9時30分～午後0時30分
食の学習② 調理実習等

第5回 1月20日(木) 午前9時30分～11時30分
レッツ！トレーニング②

第6回 2月4日(金) 午後1時30分～3時
レッツ！トレーニング③

第7回 2月17日(木) 午前8時30分～10時30分
血液検査

第8回 3月11日(金) 午前9時30分～11時
結果説明・修了式

◇場所 ゆうゆうプラザ(大平)
◇対象 血糖値が高めで治療未開始の方、健診等の血液データがある方、特定健診の結果特定保健指導の対象でない方

◇定員 30人
◇費用 200円(教材費)
◇申込・問合先
健康福祉課 ☎(45)1788
/メール o-kenkou@30city.tochigi.jp

平成22年度市民健康まつり
10月24日(日)10時～15時

◎近龍寺日惜ホール
◇市民公開講座 13時30分
「落語」春風亭柳朝

◎福田屋百貨店栃木店4階
◇医師による相談コーナー
◇相談、健康チェックコーナー、抽選会ほか

◇「皮膚の日」無料相談会 11時～15時

◇小学生の健康ポスター展示
・20日(水)～22日(金)10時～19時
・23日(土)12時～19時
・24日(日)10時～15時

◎栃っ子広場
◇新鮮野菜、手作り製品等販売

●前日祭 健康セミナー
「下都賀総合病院医師による
知って得するからだの話」
23日(土)10時30分～12時
福田屋百貨店栃木店4階

◇問合先
健康増進課 ☎(25)3511



地区	期日	時間	会場
藤岡地区	10月9日(土)	9:00～9:35	部屋出張所
		9:50～10:25	赤麻地区公民館
		10:40～11:20	三鴨地区公民館
都賀地区	10月16日(土)	11:40～12:20	藤岡総合支所 西側駐車場
		8:30～8:50	大柿十文字公民館
		9:10～10:00	合戦場農協倉庫
大平地区	10月22日(金)	10:20～11:00	都賀保健センター
		9:00～9:20	大平東地区公民館(旧農村センター)
		9:35～9:55	ゆうゆうプラザ(大平)
		10:10～10:30	大平南地区公民館
		10:45～11:05	大平隣保館
		11:20～11:40	大平西地区公民館
栃木地区	10月30日(土)	11:55～12:15	大平公民館(旧中央公民館)
		9:10～9:30	寺尾公民館
		10:00～10:20	皆川公民館
		10:40～11:00	吹上公民館
		11:30～11:50	国府公民館
	10月31日(日)	12:20～12:50	栃木市総合運動公園 東駐車場
		8:50～9:20	栃木保健福祉センター
		9:40～10:10	栃木西中学校 正門
		10:30～10:50	栃木市屋内運動場(旧スパーク栃木)
		11:20～11:40	栃木南中学校 校舎北側
12:00～12:30	栃木市役所 西側駐車場		

犬の登録と狂犬病予防注射
市内を巡回し登録および狂犬病予防注射を実施します。生後90日を経過した犬には、登録(生涯に1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)が法律で義務づけられています。まだ済んでいない犬の飼い主の方はこの機会に済ませてください。

◇日程 表のとおり
◇料金(1頭あたり)
登録と注射 6,300円
注射のみ 3,300円

◇届出・問合先
健康増進課 ☎(25)3511
市民生活課 ☎(43)9211
市民生活課 ☎(62)0903
市民生活課 ☎(29)1102

※登録済みで予防注射が済んでいない飼い主の方には、案内ハガキを送付しますのでお持ちください。
※死亡等により、現在飼っていない方や、住所が変わったときなどは届出をしてください。