

◎高齢者インフルエンザ

- ◇期限 平成23年3月31日(木)
- ◇場所 市内協力医療機関
- ※予約が必要。栃木市以外の医療機関で受ける場合は、依頼書が必要になりますので、事前に最寄りの総合支所等へ連絡ください。
- ◇対象 市内在住、65歳以上でインフルエンザ予防接種を希望する方
- ※60歳以上65歳未満の方でも、心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方は、希望により接種可能。(身体障害者手帳1級のコピー又は医師の診断書が必要)
- ◇回数 1回
- ◇費用 1,000円
- ◎小児インフルエンザ
- ◇期限 平成23年3月31日(木)
- ◇場所 市内協力医療機関
- ※予約が必要です。市外の医療機関で受ける場合は、最寄りの総合支所等へ連絡ください。
- ◇対象 市内在住の満1歳以上小学校就学前のお子さんでインフルエンザ予防接種を希望する方
- ◇助成回数 2回
- ◇助成費用 2,000円

糖尿病を予防しよう!

～予防のカギは食事と運動～

11月14日は
世界糖尿病予防デー

糖尿病実態調査によると、現在、成人の6人に1人が糖尿病またはその予備軍です。糖尿病は、食事や運動などの生活習慣を改善することで予防することができます。

下記の8つのポイントを参考に自分の生活習慣を見直してみましょう。

糖尿病の予防のために こうしてみよう!よい習慣 8つのポイント

- 肥満を予防・解消しましょう
あなたの適正体重は?計算してみましょう。
身長(m)×身長(m)×22= kg
- 食事は決まった時間に
1日3食時間をかけて
- 野菜・海藻を
しっかり食べましょう
- まとめ食いをしないようにしましょう
- お菓子や甘いジュースは
控えましょう
- お酒は1日1合、
週に2日は休肝日を
- 適度な運動をしましょう
日常生活でこまめに
体を動かしましょう
- 年に1度は定期健診を
受けましょう



☆共通事項
満1歳以上、高齢者、小児のインフルエンザ予防接種を希望する方で、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する方は、事前に申請をし、確認通知書の発行を受け、医療機関の窓口にて提示いただく事により、無料で受けることができます。

◇申請・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

日本脳炎予防接種
について

平成22年4月1日、国の方針に基づき3歳児の1期初回接種に対し勧奨を開始しました。

対象者には通知書、予防票等をお送りしていますので、よくお読みいただきお受けください。

また、勧奨対象者以外のお子さんについては現在も勧奨通知は見合わせていますが、希望される場合は接種可能です。なお、市外の医療機関で接種を希望される場合には依頼書が必要になりますので、最寄りの総合支所等へ問い合わせください。

◇対象者

- 平成22年度3歳のお子さん
- 7歳6か月未満で未接種のお子さん

◇接種場所 市内協力医療機関

※要予約

◇費用 無料

◇持ち物 母子健康手帳、記入した予防票

☆積極的な勧奨差し控えによって、接種機会を逃してしまった(7歳6か月を過ぎてしまった)お子さんについて

平成22年8月27日、国は予防接種法令の一部改正を行い、積極的な勧奨差し控えにより第1期3回を接種せずに7歳6か月を達してしまつたお子さんについて、9歳以上13歳未満の間に公費負担(無料)での接種機会を設けました。接種回数は第1期の残りの回数分です。

なお、現在7歳6か月以上9歳未満のお子さんは、9歳になつてから公費負担(無料)による接種が可能です。ただし、引き続き接種勧奨はしませんので、ご希望の方は最寄りの総合支所等へ問い合わせください。

◇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

ポリオ(小児まひ)予防ワクチン
投与ー平成22年11月予定ー

対象者の方には、通知をお送りしましたので、忘れずに受けてください。

◇日程 11月8日(月)、10日(水)、12日(金)

◇受付 13時30分～14時

◇場所 栃木保健福祉センター
(今泉町2丁目)

♥愛の献血にご協力を♥

◎11月4日(木)10時～16時
ファミリーマート藤岡店
(藤岡ライオンズクラブ主催)

◎11月16日(火)9時30分～16時
栃木市役所

問合先
本 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11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月	川島 (かわしまクリニック)	16火	新村 (新村ファミリークリニック)
2火	成田 (成田内科)	17水	秋元 (秋元クリニック)
3水	内:土谷 (土谷医院)	18木	川田 (かわたクリニック)
	外:大山 (大山整形外科)	19金	山田 (合戦場クリニック)
4木	野崎 (野崎医院)	20土	江口 (えぐち内科クリニック)
5金	筒井 (筒井医院)	21日	内:斉藤(伸) (さいとう小児科)
6土	青木(虎) (青木医院)		外:与倉 (与倉ペインクリニック)
7日	内:田村 (田村医院)	22月	高田 (高田クリニック)
	外:藤沼(彰) (藤沼医院)	23火	内:河口 (河口医院)
8月	青木(章) (静和医院)	外:小山 (みずほクリニック)	
9火	腰塚(学) (ちづかクリニック)	24水	中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
10水	竹田 (竹田内科医院)	25木	長谷川 (長谷川医院)
11木	関口(弘) (関口医院)	26金	小林 (こばやしクリニック)
12金	中坪 (なかつぼクリニック)	27土	盛川 (サンライズクリニック)
13土	玉野 (たまのクリニック)	28日	内:桜井 (桜井こどもクリニック)
	内:小森谷 (小森谷内科医院)		外:亀田 (亀田整形外科医院)
14日	外:酒井 (酒井整形外科医院)	29月	石塚 (好生医院)
	青木(虎) (青木医院)	30火	大森 (うづまクリニック)

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つて実施しています。

対象 0歳～中学生
場所 ちちの木病院(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

障がいの手当 申請のお知らせ

障がいの状態や種類・程度、介護の必要性など条件に合う場合は手当を受けることができます。

手当名	対象者・支給月額	支給制限
特別児童扶養手当	20歳未満の障がい児を持つ親、養育者 1級・・・50,750円 2級・・・33,800円	・所得が一定以上ある時 ・児童が施設に入所した時
特別障がい者手当	20歳以上の重度心身障がい者(異なる重度の障がい2つ以上)で常時、特別な介護を必要とする在宅の方 26,440円	・所得が一定以上ある時 ・施設に入所した時 ・病院、診療所に3か月以上入院した時
障がい児福祉手当	20歳未満の重度心身障がい児で常時、介護を必要とする在宅の方 14,380円	・所得が一定以上ある時 ・児童が施設に入所した時
重度心身障がい児扶養手当	身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2に該当する20歳未満の障がい児を扶養している保護者 3,000円	・児童が施設に入所した時
特定疾患患者介護手当	特定疾患患者、小児慢性特定疾患患者 3,000円 ※特定疾患患者医療受給者証、小児慢性疾患特定疾患患者医療受診券をお持ちの方	・なし

◇申請・問合先

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 本 福祉サービス課 (☎21-2511) | 大 健康福祉課 (☎45-1788) |
| 藤 健康福祉課 (☎62-0904) | 都 健康福祉課 (☎29-1103) |