



# 健康情報コーナー

【糖尿病予防】

11月14日は  
世界糖尿病予防デー

## 糖尿病予防は肥満予防から！

糖尿病を引き起こす最大の危険因子は、肥満だといわれています。エネルギー摂取と消費のバランスを整え、まずは肥満を解消しましょう。

### < 食べ過ぎ防止の食行動 4つのポイント >

1. 食物繊維の多い野菜から食べる  
血糖値の上昇がゆるやかになります。
2. 1口30回しっかり噛もう  
早食いは食べ過ぎの原因となります。
3. 欠食しないで1日3食とる
4. 腹八分目で箸を置く



### 最優秀賞

～子どもの料理コンクール～

9月3日(土) 県内の小学4、5、6年生を対象にした子どもの料理コンクール(栃木県食生活改善推進団体連絡協議会主催)で大宮南小6年 長 萌々花さんの作品が最優秀賞に選ばれました。  
おめでとうございます!



<夏野菜たっぷりヘルシーランチ>  
○ベジタブル&とり肉バーガー  
○夏野菜スープ  
○サイダー in フルーツポンチ

予防が大切!  
かぜ、インフルエンザ

あ、その咳、そのくしゃみや  
咳エチケットしていますか?



かぜやインフルエンザは、かかった人の咳やくしゃみなどによって、のどや鼻などからウイルスや細菌が侵入し、感染が広がります。  
他の人につさないために、マスクを着用しましょう。

○手洗い、うがい予防の基本  
・帰宅後は手洗いとうがいをしましょう。

・流行時期に人ごみへ出かけることを控えましょう。

・出かけるときはマスクを着用しましょう。

○インフルエンザは早目の治療と休養で

・頭痛、発熱、のどの痛みや咳、全身の倦怠感などの症状が出たら医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

・インフルエンザは身近な人への感染を起こしやすい感染症です。診断を受けたら、学校や会社は休んで十分休養しましょう。自分の健康とともに、周囲の健康を守ることも感染を広げないためのマナーです。

◇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
西	健康福祉課	☎(92)0311

### ポリオ(小児まひ)予防 ワクチン投与を行います

対象のお子さんには、通知書・予診票をお送りしましたので、忘れずに受けましょう。

- 平成23年11月予定
- ◎栃木保健福祉センター
- ◇日程 11月7日(月)、8日(火)、11日(金)
- ◇受付 午後1時30分～2時
- 平成23年12月予定(西方地域)
- ◎西方保健センター
- ◇日程 12月2日(金)
- ◇受付 午後2時～2時30分

### ☆共通事項

- ◇対象 生後3か月から90か月までに、2回投与の済んでいないお子さん
- ◇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
西	健康福祉課	☎(92)0311

### 健康あつが講座

日ごろ体を動かしていますか?

深層筋を意識した運動で、しなやかな体づくりを目指しましょう。お気軽にご参加ください。

- ◇日時 11月10日(木)、30日(水) 午前10時～11時30分
- ◇場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目)
- ◇内容 イスやタオルを使った簡単なストレッチ、スロートレーニング
- ◇定員 30人
- ◇持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、長めのタオル
- ◇申込・問合先

本	健康増進課	☎(25)3512
---	-------	-----------

### 愛の献血にご協力を

- ◎11月4日(金) 午前10時～午後4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20日(日) 午前9時～午後3時
- 都賀老人憩の家白寿荘(まるまるまるとがまつり会場)



### ☆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 火	成田 (成田内科)	16 水	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
2 水	中元 (中元内科医院)	17 木	亀田 (亀田整形外科医院)
3 木	内: 田村 (田村医院) 外: 三浦 (三浦整形外科)	18 金	河口 (河口医院)
4 金	石井 (石井内科医院)	19 土	川島 (かわしまクリニック)
5 土	青木(虎) (青木医院)	20 日	内: 中元 (中元内科医院) 外: 橋本(義) (橋本腎内科クリニック)
6 日	内: 土谷 (土谷医院) 外: 大家 (おおくりクリニック)	21 月	桜井 (桜井こどもクリニック)
7 月	青木(章) (静和医院)	22 火	筒井 (筒井医院)
8 火	斉藤(伸) (さいとう小児科)	23 水	内: 小森谷 (小森谷内科医院) 外: 盛川 (サンライズクリニック)
9 水	金田 (金田医院)	24 木	野崎 (野崎医院)
10 木	藤沼(仁) (大平下病院)	25 金	関口(弘) (関口医院)
11 金	橋本(安) (橋本医院)	26 土	玉野 (たまのクリニック)
12 土	箕輪 (箕輪内科)	27 日	内: 斉藤(伸) (さいとう小児科) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
13 日	内: 成田 (成田内科) 外: 森川 (森川内科外科クリニック)	28 月	中坪 (なかつぼクリニック)
14 月	青木(虎) (青木医院)	29 火	新村 (新村ファミリークリニック)
15 火	与倉 (与倉ペインクリニック)	30 水	竹田 (竹田内科医院)

※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

### < 西方地域 >

#### ☆鹿沼地区休日・夜間急患診療所

鹿沼市坂田山 鹿沼市民文化センター内 (☎0289-65-2101)

- ・休日昼間/日曜日・祝日・年末年始 10時～17時 (内科・小児科・歯科)
- ・夜間/日曜日・祝日・年末年始・平日(月・水・金) 19時～22時 (内科・小児科)

#### ☆外科系在宅当番医(9時～17時)

	医療機関名	電話番号
3 木	御殿山病院	0289-64-2131
6 日	上都賀総合病院	0289-64-2161
13 日	御殿山病院	0289-64-2131
20 日	荒木医院	0289-64-2775
23 水	宮司外科胃腸科	0289-62-6222
27 日	西方病院	0282-92-2323

### 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
- 対象 0歳～中学生
- 場所 とちの木病院(大町) ☎22-7722
- ※市内の小児科開業医が中心となって実施しています。
- 毎週木・金曜日 17時～22時
- 対象 0歳～中学生
- 場所 下都賀総合病院(富士見町) ☎22-2551(要電話確認)

### 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



## 10月1日、藤岡保健福祉センターが開館



市民の健康維持と子育て支援の拠点施設である藤岡保健福祉センターが、渡良瀬の里の東側隣接地(藤岡町赤麻502番地1/ ☎62-5011)に10月1日、開館しました。

内部には、検診ホール、診察室、調理実習室、会議室、子育て支援センターなどがあり、健康相談、保健指導および健康診査その他、地域保健福祉に関する事業を行っています。

### ＜利用案内＞

- ◇利用時間 午前9時～午後5時
- ◇休館日 日曜日、土曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日
- ※会議室、調理実習室等を利用する場合は、申請が必要です。使用料については、下記へ問い合わせください。
- ※各種事業の申請、届け出などの窓口は、今まで通り藤岡総合支所健康福祉課で行います。

○栃木市地域子育て支援センターふじおかは、渡良瀬の里内から藤岡保健福祉センター内に移転しました。

- ・利用時間 午前9時～午後4時
- ・休館日 日曜日、土曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日
- ◇問合先 藤 健康福祉課 ☎62-0904