

平成22年3月29日以降に国内の医療機関で開始された不妊治療を受けた夫婦に対し、治療費の一部を補助します。

◇対象  
左記のすべてを満たす方  
○婚姻している夫婦で申請日より前に夫婦の一方又は双方が1年以上栃木市（合併前の旧市町を含む）に住民登録している方  
○医療保険各法における加入者  
○市税の滞納がない方  
◇助成期間 子1人につき通算5回まで（1年度1回/通算には合併前に申請を行った回数も含む）

◇助成金額 医療保険適用外治療費の2分の1の額。ただし栃木県特定不妊治療費助成事業の対象となる場合は治療費から県助成額を差し引いた額の2分の1（限度額は1年度10万円）  
◇申請期限 治療が終了した日から1年以内



# 日本人のためのがん予防法

～日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法～



<b>たばこ</b>	たばこは吸わない。他人のたばこの煙はできるだけ避ける。
<b>アルコール</b>	飲むなら、節度のある飲酒をする。
<b>食事</b>	食事は偏らずバランスよくとる。 ・塩蔵食品（塩辛、漬物等）、食塩の摂取は最小限にする。 ・野菜や果物不足にならない。 ・加工肉、赤肉（牛・豚・羊など）はとり過ぎないようにする。 ・飲食物を熱い状態にとらない。
<b>身体活動</b>	日常生活を活動的に過ごす。
<b>体形</b>	成人期での体重を適正な範囲に維持する。（太りすぎない、やせすぎない）
<b>感染</b>	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を行う。



◇その他 3月28日以前に開始された治療については旧自治体での補助基準となります。詳しくは問い合わせください。

◇問合せ先  
本 健康増進課 電話(21)2154  
大 健康福祉課 電話(43)9216  
藤 健康福祉課 電話(62)0903  
都 健康福祉課 電話(29)1102

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生しており、特にこれからが流行期となります。  
○感染経路・症状  
ノロウイルスは、手指や食品を介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などでは、重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせたりして死亡することがあります。

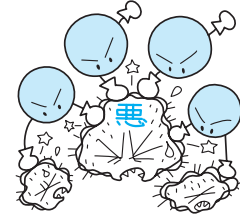
○治療  
ノロウイルスについてはワクチンがなく、また治療は輸液などの対症療法に限られます。  
★患者のふん便や吐ぶつには大量のウイルスが排出されます。

## 予防が基本 手洗い

次のことに気をつけましょう。  
○食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いまししょう。

○下痢やおう吐等の症状がある方は食品を直接取扱う作業はしないようにしましょう。  
○胃腸患者に接する方は、患者のふん便や吐ぶつを適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。（使い捨てのガウンやエプロン、手袋、マスクなどを着用し、ウイルスが飛び散らないようにふき取る。使用したものは袋に入れ密閉し、廃棄する。）

★特に子どもや高齢者など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱して食べましょう。また、生鮮食品や調理器具は十分洗浄、殺菌を行いましょう。  
※最近、ノロウイルスと同様のサポウイルスによる感染性胃腸炎も発生しています。感染を防止するためにも予防（手洗い）を心がけましょう。



◇問合せ先  
本 健康増進課 電話(25)3511

## 栃木市自殺予防対策講演会開催

◇日時 1月15日(土) 午後1時30分～3時30分  
◇場所 栃木文化会館(旭町)  
◇費用 無料  
◇定員 400人  
◇内容  
第1部  
◇講話 「自殺予防について正しく知ろう」  
○講師 中村好一氏(自治医科大学公衆衛生学教室教授・県自殺対策連絡協議会会長)  
第2部  
◇講演 「かけがえのない命を守るために私たちができること」  
○講師 石井苗子氏(女優・ヘルスケアカウンセラー・東京大学医学部客員研究員・保健学博士)

◇問合せ先  
本 健康増進課 電話(25)3512  
大 健康福祉課 電話(43)9216  
藤 健康福祉課 電話(62)0903  
都 健康福祉課 電話(29)1103



▲第2部講師 石井氏

## 犬を飼っている皆さんへ

犬を飼う場合は、次の事を守り、ご近所に迷惑をかけないように飼いまししょう。  
○生後90日を経過した犬は、登録と狂犬病予防注射をする。  
○放し飼いは絶対にしない。散歩のときも放さない。(犬が人を咬むおそれのほか、犬が被害者になることもあります。)

○散歩時のフンは必ず持ち帰り、鳴き声に配慮し、どうしても鳴きやまない時は、家の中に入れておくなど工夫して飼う。  
※犬のしつけに関する問い合わせは、県動物愛護指導センターへご相談ください。

野良猫にえさを与えないで  
○えさを与えると野良猫が多く集まり、フンの害などご近所の迷惑になる場合があります。えさだけを無責任に与えることなく、飼うなら責任をもって正しく飼うようにしましょう。

◇問合せ先  
本 健康増進課 電話(25)3511  
大 健康福祉課 電話(43)9211  
藤 健康福祉課 電話(62)0903  
都 健康福祉課 電話(29)1102  
県動物愛護指導センター 電話028-684-5458

## 動物愛護ふれあい写真コンクールのお知らせ

栃木県動物愛護指導センターでは、動物愛護ふれあい写真コンクールを開催します。ぜひご応募ください。

◇応募方法  
ペットの写真(1判又は2判)1枚と、応募者氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号・題名・ペットの名前・コメントを書いた紙を、動物愛護指導センターにお持ちになるか郵送してください。なお、写真の裏側に応募者氏名を必ずご記入ください。

◇応募期間  
1月3日(月)～28日(金)(必着)  
◇その他  
作品は、デジタルカメラ撮影可。合成処理等のデジタル加工不可。未発表のものに限る。  
◇申込・問合せ  
栃木県動物愛護指導センター  
(〒321-0166)宇都宮市今宮4-7-8 / 電話028-684-5458

フンの後始末は飼主の責任です  
飼主の責任です

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆			
<b>栃木地区急患センター1月の当番医師 境町(医師会病院隣) 電話22-8699</b> 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) ※変更になる場合がありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。			
1 土	内:小林 (こばやしクリニック) 外:三浦 (三浦整形外科)	16 日	内:川田 (かわたクリニック) 外:中野 (中野病院)
2 日	内:斉藤(伸) (さいとう小児科) 外:盛川 (サンライズクリニック)	17 月	青木(章) (静和医院)
3 月	内:大森 (うづまクリニック) 外:森川 (森川内外科クリニック)	18 火	盛川 (サンライズクリニック)
4 火	成田 (成田内科)	19 水	高田 (高田クリニック)
5 水	竹田 (竹田内科医院)	20 木	山田 (合戦場クリニック)
6 木	野崎 (野崎医院)	21 金	長谷川 (長谷川医院)
7 金	腰塚(学) (ちづかクリニック)	22 土	玉野 (たまのクリニック)
8 土	江口 (えぐち内科クリニック)	23 日	内:江口 (えぐち内科クリニック) 外:亀田 (亀田整形外科医院)
9 日	内:福地 (蔵の街診療所) 外:橋本(義) (橋本腎内科クリニック)	24 月	小林 (こばやしクリニック)
10 月	内:箕輪 (箕輪内科) 外:芳賀 (芳賀耳鼻咽喉科医院)	25 火	大森 (うづまクリニック)
11 火	関口(弘) (関口医院)	26 水	中村(昭) (なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
12 水	秋元 (秋元クリニック)	27 木	川田 (かわたクリニック)
13 木	新村 (新村ファミリークリニック)	28 金	石井 (石井内科医院)
14 金	中坪 (なかつぼクリニック)	29 土	石塚 (好生医院)
15 土	青木(虎) (青木医院)	30 日	内:山門 (山門クリニック) 外:岡田 (岡田皮膚科耳鼻咽喉科クリニック)
※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。			

急患センター終了後  
受診できる病院 問合せ  
・月～土曜日の22時以降  
栃木消防本部 電話22-0119  
・休日の21時以降  
(日曜・祝日・年末年始)  
栃木消防本部 電話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) 電話22-7722

※1月2日(日)は、休診のため急患センターをご利用ください。  
○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) 電話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  
電話028-600-0099  
プッシュ回線の場合 #8000