

健康情報 コーナー

がんを防ぐための食習慣

がんには、食習慣や喫煙、飲酒、運動、睡眠といった生活習慣や生活環境が、がんの発症に大きくかかわっています。健康な生活習慣を心がけることで、がんになるリスクを大幅に減らすことができます。



〈食習慣のポイント〉

1. バランスのとれた食生活	偏りなくバランスの良い食事を心がけましょう。
2. 塩辛い食品は控えめに	食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満。特に高塩分食品(塩辛、梅干しなど)は控えましょう。カップラーメンも1個で約4~6gの食塩が含まれていますので控えめに。
3. 野菜や果物は豊富に	野菜・果物を少なくとも1日400gとりましょう。(1日量の例: 野菜料理を5皿とみかん2個)
4. 飲食物は冷ましてから食べましょう	熱い状態でとることが食道の炎症やがんを引き起こす可能性があります。熱い飲み物は控えめに。

(出典: がん研究振興財団「あなたをがんから守るのはあなた自身です」)

☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

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) ☎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 日	内: 船越 (船越医院) 外: 小山 (みずほクリニック)	16 月	青木(章) (静和医院)
2 月	内: 横山 (よこやま内科小児科クリニック) 外: 中坪 (なかつばクリニック)	17 火	川島 (かわしまクリニック)
3 火	内: 箕輪 (箕輪内科) 外: 川島 (かわしまクリニック)	18 水	秋元 (秋元クリニック)
4 水	金田 (金田医院)	19 木	野崎 (野崎医院)
5 木	藤沼(仁) (大平下病院)	20 金	筒井 (筒井医院)
6 金	亀田 (亀田整形外科医院)	21 土	箕輪 (箕輪内科)
7 土	江口 (えぐち内科クリニック)	22 日	内: 高田 (高田クリニック) 外: 亀田 (亀田整形外科医院)
8 日	内: 腰塚(学) (ちづかクリニック) 外: 藤沼(彰) (藤沼医院)	23 月	桜井 (桜井こどもクリニック)
9 月	内: 筒井 (筒井医院) 外: 野崎 (野崎医院)	24 火	与倉 (与倉ペインクリニック)
10 火	玉野 (たまのクリニック)	25 水	山田 (合戦場クリニック)
11 水	竹田 (竹田内科医院)	26 木	腰塚(学) (ちづかクリニック)
12 木	中坪 (なかつばクリニック)	27 金	関口(弘) (関口医院)
13 金	河口 (河口医院)	28 土	横山 (よこやま内科小児科クリニック)
14 土	青木(虎) (青木医院)	29 日	内: 川田 (かわたクリニック) 外: 大山 (大山整形外科)
15 日	内: 関口(弘) (関口医院) 外: 与倉 (与倉ペインクリニック)	30 月	青木(虎) (青木医院)
		31 火	新村 (新村ファミリークリニック)

※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。

＜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
1 日	上都賀総合病院	0289-64-2161
2 月	池田脳神経外科	0289-63-1333
3 火	宮司外科胃腸科	0289-62-6222
8 日	御殿山病院	0289-64-2131
9 月	小池医院	0289-60-1300
15 日	荒木医院	0289-64-2775
22 日	西方病院	0282-92-2323
29 日	池田脳神経外科	0289-63-1333

急患センター終了後 受診できる病院 問合せ先

・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 ところの木病院(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

救急車の適正な利用を!!

救急出場件数が増加しています。真に緊急を要する方のために救急車の適正な利用をお願いします。

◇問合せ先
 消防署救急係 ☎22-0119

＜検診のご案内＞

・平成23年度の集団健診は1月16日(月)で終了します。

【国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ】

特定健康診査受診券をお持ちの方は期限内にお受けください。集団健診終了後は、指定医療機関での個別健診のみになります。

受診券の有効期限は**1月31日(火)**です。

なお、受診券の再発行などの問い合わせ先は、保険医療課・各総合支所生活環境課になります。

問合せ先

☎ 保険医療課 ☎21-2151 ☎ 生活環境課 ☎43-9216 ☎ 生活環境課 ☎29-1102
 ☎21-2154 ☎ 生活環境課 ☎62-0903 ☎ 生活環境課 ☎92-0307

20歳以上の女性の方は、3月31日(土)まで(西方地域の方は1月31日(火)まで)指定医療機関にて子宮がん検診を受けられます。受診票をお送りしますので、本庁健康増進課もしくは、各総合支所健康福祉課へご連絡ください。

【子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方へ】

子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券の有効期限は**2月29日(水)**です。

集団健診終了後も、指定医療機関での施設検診がありますので、期限内にご利用ください。

※旧西方町役場が発行したクーポン券はすでに有効期限(9月30日)が過ぎていますので、利用できません。

栄養相談・健康相談

予約制です。各総合支所へお問い合わせください。
 ※西方総合支所健康福祉課では随時ご相談を受け付けています。

2月	3 金	ゆうゆうプラザ	13:30~16:30
	7 火	藤岡保健福祉センター	9:00~16:00
	13 月	栃木保健福祉センター	9:00~11:30
	17 金	都賀保健センター	13:30~16:00

問合せ先

☎ 健康増進課 ☎25-3511 ☎ 健康福祉課 ☎62-0904
 ☎25-3512 ☎ 健康福祉課 ☎29-1103
 ☎ 健康福祉課 ☎45-1788 ☎ 健康福祉課 ☎92-0311

こころの健康相談

相談員による相談

2月	6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)		
	本庁市民相談室 9:00~16:00(正午~1時を除く) ※予約なし。直接おこしください。		
	カウンセラーによる相談		
	16 木	ゆうゆうプラザ	13:30~16:30
29 水	栃木保健福祉センター		
※予約制。 なんとなく眠れない、落ち込む、生きづらさ、自分の考えを変えたい等こころの悩みのある方。			

1~2月は「私たちの献血」キャンペーン期間です

冬場から春先は、年間で最も輸血用血液が不足がちです。また、少子高齢化により、今、健康で若い皆さんの一層の献血への協力が求められています。新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きましょう!
 ◇期間 1月1日(日)~2月29日(水)
 ◇献血会場 栃木県赤十字血液センターのうちのみや大通り献血ルーム 各市町の献血会場
 ※献血バスの予定については、栃木県赤十字血液センターのホームページ(<http://www.jrbtc.jp>)をご覧ください。
 ◇献血のできる方
 ○16歳~69歳までの健康な方(65歳以上の献血については、60歳~64歳の間に献血経験がある方)
 ○昭和55年~平成8年までの間に通算1か月(31日)以上のイギリス滞在歴のない方
 ○海外から帰国後4週間が経過している方
 ※その他にも条件がありますので、問い合わせください。
 ◇問合せ先 県赤十字血液センター ☎028(659)0111

子どもの定期予防接種を受けましょう!!
 まだ接種を済まされていないお子さんは、全額公費負担で受けられる平成24年3月31日(土)までに必ず接種しましょう。
 ◇対象
 ◎麻しん風しん(MR)
 2期 年長児(平成17年4月2日~平成18年4月1日生)
 3期 中学校1年生(平成10年4月2日~平成11年4月1日生)
 4期 高校3年生(平成5年4月2日~平成6年4月1日生)
 ◎二種混合(ジフテリア・破傷風) 小学校6年生(平成11年4月2日~平成12年4月1日生)
 ◇接種場所 市内協力医療機関(要予約)
 ◇費用 無料
 ※平成24年4月以降は有料
 ◇持っていくもの 母子健康手帳、予防票
 ★何らかの理由で市外の医療機関で受ける場合や、予防票等を紛失した場合は、事前に問合せへご連絡ください。
 ◇問合せ先
 西 健康福祉課 ☎(92)0134
 都 健康福祉課 ☎(29)1001
 藤 健康福祉課 ☎(62)0008
 大 健康福祉課 ☎(45)0081
 本 健康増進課 ☎(25)0351