

在宅介護支援センターによる介護予防教室のご案内

今日の元気を明日の元気に!!おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんなで楽しく活動しましょう。みなさまの参加をお待ちしています。

日にち	時間	内容	場所	申し込み先
11月20日(木)	午前10時～正午	お菓子づくり	上三川 いきいきプラザ	ふじやまの里 ☎(56)0958
12月3日(水)		お菓子づくり	桃畑公民館	友愛苑 ☎(56)8885
11月19日(水)	午前9時30分～ 12時30分	エプロン教室 栄養士による 講話と調理実習 費用:100円	明治南コミセン	トータスホーム ☎(52)2220
12月1日(月)			きらきら館	友愛苑 ☎(56)8885
12月4日(木)			中央公民館	ふじやまの里 ☎(56)0958

▶問い合わせ先=健康課 成人健康係 ☎(56)9133

「年金の日」・ 「ねんきんネット」のお知らせ

11(いい)月30(みらい)日は
「年金の日」です!!

厚生労働省では、「国民お一人お一人」「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、11(いい)月30(みらい)日を「年金の日」としました。
この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。
「ねんきんネット」をご利用いただく、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、宇都宮西年金事務所にお問い合わせください。

▼問い合わせ先＝

保険課 高齢者年金係

☎(56)9129

宇都宮西年金事務所

☎(0208)622(4)281

秋の全国火災予防運動

平成26年度全国統一防火標語「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

11月9日～15日までは全国火災予防運動期間です。これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火災が起きないように、火の取り扱いには、充分注意しましょう。

火の用心 10のポイント

1. 家のまわりに燃えやすい物を置かない。
2. 寝タバコやタバコの投げ捨てをしない。
3. 料理をしているときは、その場を離れない。
4. 風の強いときは、たき火をしない。
5. 子供には、マッチやライターを使わせない。
6. 電気器具は正しく使い、タコ足配線はしない。
7. ストープには、燃えやすいものを近づけない。
8. 住宅用火災警報器などを設置し、寝具やカーテンなどは防災製品を使用する。
9. 高齢者や身体の不自由な人は近所同士で助け合う関係を築く。
10. 外出するときは、火の元を確認する。

▶問い合わせ先=総務課 交通防災係 ☎(56)9115

12月1日は『世界エイズデー』です

今年のキャンペーンテーマ「AIDS IS NOT OVER まだ終わっていない」

教えて保健師さん！かみたと一緒にエイズ・HIVを勉強しよう！



かみたん
12月1日は、「世界エイズデー」なんだって！ところで、エイズってよく聞くけど、どんな病気かな？保健師さんに聞いてみよう！



保健師
エイズ(AIDS)は、後天性免疫不全症候群の略で、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することによっておこる病気よ。



へえーウイルスで感染するんだね。HIVってどんなときに感染するの？



①性行為による感染 ②血液を介した感染 ③母親から赤ちゃんへの母子感染、この3つが多いの。



HIVに感染するってなに？



HIVに感染すると、初期の段階では、ほとんど症状がなくて分からないの。でも、気がつかないうちに、病気に対する抵抗力(免疫)が少しずつ低下してしまって、それが数年〜10年以上続くと、本来、自分の抵抗



HIVに感染しても、最初は自覚症状がないんだねー日本ではどのくらいの人が感染しているの？



実は、2013年の1年間で、全国で新たに1,106件のHIV感染者が報告されていて、しかも、新たにエイズを発症した患者は、過去最多人数484件。それに、エイズを発症して初めてHIVに感染していることがわかるいきなりエイズが増えてきているのよ。



早い段階でHIV感染を発見して、治療を始めることが大切なんだね。HIVに感染したかどうかを調べるには、どこに相談すればいいの？



県内の健康福祉センターで、相談や検査を実施しているの。採血で、感染してるかどうか分かるのよ。

検査の実施

場所 栃木県南健康福祉センター
日時 毎週水曜日
受付 午後1時〜2時

検査内容 HIV検査 性感染症検査
(梅毒、クラミジア、淋菌・)

B型、C型肝炎検査



検査を受けたいと思っても、仕事や学校などで水曜日では検査することができない方は下記の「夜間検査」があるわよ。心配な方は、この機会に検査を受けてみるのよ。



自分のためにも、パートナーのためにも、不安がある場合は検査を受けよう！

▼問い合わせ先

健康課 母子健康係

☎ 56 9 1 3 2



夜間HIV検査のご案内

日時 11月21日(金)

午後4時〜8時(要予約)

場所 栃木県南健康福祉センター(県庁小山庁舎)

小山市犬塚3-1-1

検査内容 HIV抗体検査、梅毒検査(希望者)

検査料金 無料

検査結果 採血後、個室でお待ちいただき、約30分後に結果をお伝えします。

※問診や結果が判明するまでの待合のため個室を用意する都合上、予約が必要です。

※検査を受けるには、感染が疑われる出来事があった日から12週間以上経過していることが必要です。

※匿名で検査することができません。

▼予約・問い合わせ先

栃木県南健康福祉センター

感染症予防担当

☎ 02885(22)1219



「インフルエンザ予防対策」急な発熱など、具合が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう。