

## 健康・福祉

### 血糖値が気になる方へ 「健康づくり講演会」開催

高血糖や糖尿病は自覚症状が乏しく、進行すると重大な合併症を起してしまふことがあります。糖尿病の予防と悪化を防ぐには血糖値の管理が重要です。

「いつして血糖値が高いといけな  
いの?」「血糖値を下げるにはどうし  
たらいいの?」など、素朴な疑問につ  
いて、テレビの健康番組でおなじみ  
の河盛先生をお招きし、わかりやす  
くお話しいただきます。

●日 時 1月28日(金)  
午後1時15分〜3時

●場 所 市役所南別館2階会議室

●演 題 「生活習慣病の予防」

〜血糖値が気になる方へ〜

●講 師



順天堂大学 特任教授  
医学部 河盛 隆造 先生  
かわもり りゅうぞう

《講師プロフィール》

順天堂大学大学院医学研究科特任  
教授、文部科学省事業「スポーツ口  
ジューセンター」センター長、カナダ  
トロント大学医学部生理学教授。  
専門は糖尿病学。NHK「きょう  
の健康」ほか、出演番組多数。

●定 員 100名(申込先着順)

●参加費 無料

●申込方法 1月25日(火)までに、  
健康政策課まで電話またはFAX  
(住所・氏名・電話番号を明記)で  
申し込み。

■問い合わせ

健康政策課成人健康係

TEL (23) 7601  
FAX (23) 7632

### 介護者交流会・研修会 参加者募集

介護の苦労は『経験した人でない  
とわからない』と言っても過言では  
なく、他人はもちろん、身内でさえ  
理解してもらえないこともあります。

市では、介護をしている方の心の  
負担の軽減を目的として、交流会と  
研修会を開催します。

介護者同士の励ましあいや助け合  
いは、介護をする上で、大きな心の  
支えとなります。

介護をしている多くの皆さんのご  
参加をお待ちしています。

●日 時 3月10日(木)  
午前11時〜午後3時30分

●場 所 大田原保健センター

●内 容

- ①交流会(午前11時〜)
- ②研修会(午後2時〜)
- ・演題 「介護の思い」を語ろう
- ・講師 見川医院(内科・心療内科・  
精神科)外来院長 見川泰岳 先生



●定 員 30名(申込先着順)

●参加費 昼食代(600〜700  
円程度)

●申込方法 2月14日(月)から3月  
4日(金)までの間に、高齢いきが  
い課まで、電話で申し込み。

■問い合わせ

高齢いきがい課高齢対策係  
(基幹型支援センター)

TEL (23) 8757

### 1・2月は「私たちの献血」 キャンペーン期間です

冬から春先にかけては、年間で最  
も輸血用血液が不足する時期です。

また、少子高齢化により、健康で若  
い皆さんの献血への協力が、より一  
層求められています。

新成人の皆さん、「私たちの記念」  
として献血に協力してみませんか。  
新成人だけでなく、より多くの皆  
さんのご協力をお待ちしています。

●「私たちの献血」キャンペーン期間  
1月1日(土)〜2月28日(月)

●献血ができる方

- ・16歳から69歳までの健康な方(65  
歳以上の方は、60〜64歳の間に献  
血経験がある方)
- ・昭和55年〜平成8年の間に通算1  
か月以上、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

●献血会場

- ・栃木県赤十字血液センター
- ・うつのみや大通り献血ルーム



※「献血バス」の予定は、栃木県赤十

字血液センターのホームページを  
ご覧ください。

▶ <http://www.jicbc.jp/>

《1月の市内献血会場案内》

・日時 1月25日(火) 午前10時〜  
正午、午後1時〜4時

・場所 市総合文化会館第一会議室

■問い合わせ  
福祉課社会福祉係

TEL (23) 8707

### 保健センターの教室・相談

名称	日時	場所	内容	持ち物
乳幼児健康相談	2月8日(火) 9:30~11:00	黒羽保健センター	身長と体重測定 育児相談	母子健康手帳 (親子健康手帳)
プレママ食育教室 ※要電話予約	2月10日(木) 13:30~15:30	大田原保健センター	講話、意見交換 仲間づくり	母子健康手帳 (親子健康手帳)
	2月21日(月) 10:00~12:00		調理実習 試食会	エプロン(調理 実習時)

■問い合わせ  
こども課母子健康係 TEL (23) 8634

名称	日時	場所	内容	持ち物
健康ウォーキング	2月9日(水) 9:15~11:30	黒羽保健センター	正しいウォーキングの 方法・ストレッチほか	飲み物・帽 子・タオル

■問い合わせ  
健康政策課成人健康係 TEL (23) 7601