

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』と言つても過言では
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

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

保健センターの教室・相談

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