



## 専門職による個別健康相談

健康増進課・☎204512

開催月	午前	午後
5月	11日(月)	26日(火)
6月	5日(金)	24日(水)

時▷午前=9時30分~12時30分▷午後=1時30分

~4時30分※1組45分程度。場保健センター内定▷歯科衛生士による歯と口の相談=各3組※5月は中止となります。▷管理栄養士による食事の相談=各3組申事前に電話で同課

定15人料2千円申5月12日(火)午前9時か



介護予防の

### 高齢者元気アップ教室

元気高齢課・☎202153

時6月9日~8月25日(毎週火曜日・12回)／午後3時~5時

場さいこうふれあいセンター内  
ストレッチ体操、有酸素運動、筋力トレーニングなど。対医師に運動を止められていない、自力歩行および軽度な体操が可能なおおむね65歳以上の方※申し込み時に健康状態などを確認。

ら26日(火)までに電話で同課※定員を超えた場合は抽選し、6月2日(火)までに通知。

### 元気アップサポーター養成講座

元気高齢課・☎202153

時6月10日~8月12日(毎週水曜日・10回)／午前10時~正午  
場生涯学習センター内高齢者の運動指導に必要な知識と技術の習得定先着30人料1千円(教材費)申5月13日(水)午前9時から電話で同課※講座修了後は任意で市に登録し、元気アップサポーターとして活動。

### 75歳を迎える方の健康診査

保険年金課・☎202184

後期高齢者医療制度加入者を対象に健康診査受診券を毎年5月下旬に送付しています。

今年度、満75歳になる方は、次のとおりになります。

▼昭和20年4月・5月生まれ

|| 6月下旬に送付

▼昭和20年6月生まれ

|| 7月下旬に送付

▼昭和20年7月以降生まれで74

歳のうちに受診したい方

|| 現在加入している保険証発

## 休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟1階内

内科・小児科 ☎201556

▷日曜・祝日=午前10時~午後4時

▷夜間(毎日)=午後7時~10時

歯科 ☎201557

▷日曜・祝日=午前10時~午後1時



### 救急電話相談

○救急情報テレホンサービス(消防本部) ☎720099

▷毎日24時間=病院案内や応急手当の指導など

○とちぎ子ども救急電話相談

プッシュ回線 #8000(☎028・600・0099)

▷月~土曜日/午後6時~翌朝8時

▷日曜日・祝日/午前8時~翌朝8時(24時間)

=お子さんの急な病気やけがに関する相談

○とちぎ救急医療電話相談

プッシュ回線 #7111(☎028・623・3344)

▷月~金曜日/午後6時~10時

▷土・日曜日、祝日/午後4時~10時

=15歳以上の方の急な病気やけがに関する相談

期間 6月1日(月)~令和3年2

### 国保30代健診

保険年金課・☎202147

※受診は希望制です。

12月28日(月)まで

受診期間 受診券が届いてから

(例)9月生まれ↓10月末交付

末からです。

※受診券の交付は誕生月の翌月

末からです。

▼昭和20年7月以降生まれで75

歳になってから受診したい方

|| 同課へ問い合わせ

行機関に問い合わせ

月27日(土)

内容 問診、身体計測、血圧測定、

血液検査、尿検査、心電図など

対象 昭和56年4月から平成3

年3月に生まれた国保加入者

自己負担額 1100円

申込 電話で同課

受診方法 申

込受付後に送

付される受診

券を持って、

市内の特定健

康診査指定医

療機関で受診



元気高齢課・☎2135

会場	時間	5月	6月
織姫公民館	午前10時 ～11時30分	19日(火)	16日(火)
助戸公民館		20日(水)	17日(水)
三重公民館		12日(火)	9日(火)
山辺公民館		21日(木)	18日(木)
北幸楽荘		18日(月)	15日(月)
富田公民館		8日(金)	12日(金)
山前公民館		8日(金)	12日(金)
毛野体育館		14日(木)	11日(木)
東幸楽荘	午後2時 ～3時30分	7日(木)	4日(木)
西幸楽荘		13日(水)	10日(水)
南幸楽荘		27日(水)	24日(水)
北郷公民館		14日(木)	18日(木)

☑認知症予防や介護予防のための軽い体操、脳のトレーニング、講話など☑おおむね65歳以上の方☑事前に電話で同課



元気高齢課・☎2135

会場・連絡先	5月	6月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎213940	18日(月)	1日(月) 15日(月)
	午前11時～午後3時	
ピーターパン (元学町) ☎411281	19日(火)	16日(火)
	午後1時30分～4時	
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎735890	13日(水)	10日(水)
	午後1時30分～3時30分	
醍醐の森(山川町) ☎411328	31日(日)	28日(日)
	午前10時～午後2時	
	13日(水) 27日(水)	10日(水) 24日(水)
	午後1時～3時	

☑認知症の方や家族同士の交流の場☑お茶代など各会場による☑事前に電話で各連絡先

Pick Up!  
お知らせ  
税  
福祉  
募集  
子育て  
健康  
働く  
講座教室  
イベント  
施設  
相談

☑保健センター☑市内に在住の18歳から39歳までの方で、①②とも参加できる方☑事前に電話で同課または左記QRコードから申し込み※託児サービスあり。



①健康チェック (9:00～10:00)	②結果説明 (13:30～14:30)
6月25日(木)	7月30日(木)
8月31日(月)	9月25日(金)
血液検査、尿検査	栄養・運動・健康管理のアドバイス

40歳未満の健幸づくり教室  
健康増進課・☎214512  
時☑左表のとおり

受診期間 電話などで申し込んだ日から翌月末日まで  
※30・35・38・39歳の誕生日を迎えた国保加入者には申し込みがなくても受診券を送付します。  
※今年度満40歳になる方へは、特定健康診査の受診券を5月下旬に送付予定。

6月1日(月)～7日(日)は

HIV検査普及週間

安足健康福祉センター

☎415895

☑HIV検査普及週間の一環として、性感染症(HIV、梅毒、性器クラミジア、淋菌)の夜間検査を実施☑6月1日(月)～午後5時～7時※定期検査は毎週火曜日/午後1時～2時に実施。  
HIV検査で正確な結果を得るためには、感染機会から12週間以上経過してから。☑同センター(真砂町)☑事前に電話で同センター※HIV・梅毒検査の結果は当日、性器クラミジア・淋菌検査の結果は約10日後来所した本人に通知。匿名で検査可。

### 必ず受けましょう 犬の登録と狂犬病予防注射

環境政策課・☎2152

生後90日を経過した犬は、登録と狂犬病予防注射(年1回)が法律で義務付けられています。犬を飼ったら市へ登録し、毎年必ず狂犬病予防注射を受けてください。

