



健康づくり体験談・川柳募集

日頃行っている健康づくりの「体験談」や、健診に行きたくなるような「川柳」を募集します。

▶対象 後期高齢者医療制度に加入している県民
※川柳は70歳以上の人ならどなたでも。

▶申込方法 ①か②の作品と、郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号を添えたものを郵送かメールで申し込み



①健康づくり体験談(原稿用紙2枚(800字)程度)
②川柳と、作品に込めた想いや背景を100字以内

▶申込期限 9月29日(金)(必着)

▶申し込み・問い合わせ 県後期高齢者医療広域連合

☎320-0033 宇都宮市本町3-9
栃木県本町合同ビル2階 ☎028(627)6805
✉soumu@kouikirengo-tochigi.jp



なんびょうサポートとちぎのつどい

難病は、疾病の原因が不明で治療方法が確立されていない病気で、誰にでも発症する可能性があります。誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に向けて、難病に対する理解を深めませんか。



▶とき・内容 9月9日(土)

- ・就労相談会 午後1時～2時30分(事前予約制)
- ・患者・家族交流会 午後1時～2時20分(事前予約制)
- ・難病患者体験発表 午後2時40分～3時10分
- ・コンサート 午後3時20分～4時10分
- ・各種団体展示PRコーナー 午後1時～4時10分

▶ところ とちぎ健康の森(宇都宮市駒生町3337-1)

▶申し込み・問い合わせ
とちぎ難病相談支援センター ☎028(623)6113



夏の食中毒に注意 ～菌を意識した行動を～

夏季は気温が高く、細菌などによる食中毒が多く発生しています。食品の不衛生な取り扱いにより食中毒が発生しやすくなるので、十分注意しましょう。

<食中毒予防の三原則>

- ①菌をつけない…入念な手洗いをし、食材や調理器具などに菌をつけない
- ②菌を増やさない…食品・食材は早めに低温保存する
- ③菌をやっつける…食品・食材は中心部までしっかりと加熱、調理器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒する

▶問い合わせ
県北健康福祉センター ☎0287(22)2364



食塩、摂りすぎていませんか？

食塩の摂りすぎは血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病などの循環器疾患などのリスクを高めるといわれています。普段の生活の中で、少しずつ減塩に取り組みましょう。

<減塩のコツ>

- ・漬物を控える ・減塩の調味料を使う
- ・麺類の汁は残す ・加工食品を控える
- ・香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
- ・具だくさんの味噌汁にする

健康相談・食生活相談も、ぜひ利用してください(予約制:詳細は23ページ)。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



新型コロナワクチン秋開始接種のお知らせ

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197

9月から、初回接種を受けた5歳以上の人を対象に、新型コロナワクチン秋開始接種が始まります。
※春開始接種を受けた人も、接種後3カ月が過ぎれば、秋開始接種を受けることができます。



詳しくはこちら

📌接種概要 ※8月3日時点の情報です。内容は一部変更となる場合があります。

対象者	ワクチン(予定)	接種券の送付	接種会場 ※接種日時は、予約の際に確認してください。	予約方法
12歳以上	オミクロン株(XBB.1.5)対応 1価ワクチン	9月上旬までを目安に、対象者へ順次発送 ※未使用の接種券が手元にある人はそれを使って予約や接種を受けることができます。 ※今年5月から8月の春開始接種を受けた人は、3カ月が経過するころに新しい接種券を送付します。	ザ・ビッグエクストラ那須塩原店 市役所塩原支所 菅間記念病院 国際医療福祉大学病院 きくち内科クリニック ※接種会場には、予約や問い合わせの電話をしないでください。	【WEB】 接種予約システム <24時間対応> 【電話】 ☎050(5490)8360 平日午前9時～午後5時
5歳～11歳			菅間付属診療所 ふじおか内科小児科 なすこどもクリニック ※接種会場には、予約や問い合わせの電話をしないでください。	【WEB】 接種予約システム <24時間対応> 【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時

📌これから初回接種を受ける人へ

初回接種を終えていない人には、引き続き接種が受けられる体制を整えています。

区分	対象者	ワクチン(予定)	接種回数 接種間隔	接種会場	予約方法
初回接種	12歳以上	オミクロン株(BA.4-5)対応 2価ワクチン	2回 3週間以上	国際医療福祉大学病院	【電話のみ】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時
	5歳～11歳	同上 (小児用)	2回 3週間以上	菅間付属診療所 中川医院	【WEB】 接種予約システム <24時間対応>
	6カ月～4歳	同上 (乳幼児用)	3回 3週間(1～2回目) 8週間(2～3回目)	中川医院 ふじおか内科小児科	【電話】 ☎0287(73)8823 平日午前9時～午後5時

接種後の副反応により健康被害があった人へ

新型コロナワクチン接種後の副反応により健康被害が生じた場合、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、医療費などの給付が行われます。



救済制度
詳しくはこちら

9月末で市民向けPCR検査は終了します

9月30日までは、症状が無く、感染不安がある人は1回500円でPCR検査を受けることができます。

▶予約・問い合わせ
健康増進課 ☎0287(62)7197

※平日のみ。検査方法や日時は予約時に確認してください。



市民PCR検査
詳しくはこちら