

医療機関を適正に受診しましょう



子どもやひとり親家庭、重度心身障害者、妊産婦を対象に保険診療自己負担分の医療費を助成しています。市の医療費助成にかかる金額は年々増加傾向にあり、制度を維持するためにも、医療機関を適正に受診することが大切です。適正受診とは、「できるだけ医療機関にかからないようにする」というものではありません。様子を見ていて重症化すると、治療のために時間や費用がかかる可能性があります。不調を感じたら、早めに受診しましょう。

▶問い合わせ 子育て支援課 ☎0287(46)5533

【適正受診のポイント】

《夜間や休日の受診はよく考えてから》

診察時間外の受診は、医療費が割増料金になるほか、急病人の治療に支障を来す恐れがあります。夜間や休日に急な発熱やけがなどの心配事があるときは、「とちぎ救急医療電話相談」で相談できます。

▶子ども向け(おおむね15歳未満) 裏表紙参照

▶大人向け #7119または☎028(623)3344

毎日午後4時～翌午前10時(土・日曜、祝日は24時間対応)

《はしご受診(重複受診)は控えましょう》

同じ病気で複数の医療機関にかかると、同じ検査や投薬で体に悪影響を及ぼすことがあります。

《かかりつけの医師・薬局を持ちましょう》

病歴や体質などを把握しているかかりつけの医師がいると、何かあったときにすぐに受診や相談ができて安心です。また、かかりつけの薬局では薬歴が分かるので、飲み合わせなどの相談ができます。

《ジェネリック医薬品を利用しましょう》

ジェネリック医薬品は、既存の医薬品と同等の効能をもつ医薬品です。開発費用が既存の医薬品よりもかからないため、処方されるときに料金も安くなっています。

各種手当の申請は済んでいますか

子どもに関わる次の手当を受け取るためには、申請が必要です。申請が済んでいない人は、問い合わせてください。



手当の種類	対象 ※支給には要件があります。
児童手当	15歳到達後最初の3月31日までの子どもを監督・保護している人
児童扶養手当	父母の離婚などで父か母と生計を別にしている、18歳到達後最初の3月31日までの子どもを監督・保護している人 ※一定の障害がある子どもは20歳未満まで対象。 ※父か母に重度の障害がある場合も対象。
遺児手当	父母の一方か両方が死亡した義務教育修了前の子どもを監督・保護している人

▶問い合わせ 子育て支援課 ☎0287(46)5533

子どもカレッジ参加者募集

「友達のよいところをたくさん見つけることができる自分になる」をテーマに、全4回の体験活動プログラムを行います。

▶とき・内容

- ①6月2日(日) 開校式およびピザ作り体験
- ②7月27日(土) 夏の塩原で沢遊び+クワガタ教室
- ③9月7日(土) 秋の板室で自然遊び+バーベキュー
- ④11月30日(土) 宇都宮大学地域プロジェクト演習生が考えた企画および開校式

▶対象 市内小学4年生～6年生および中学生(義務教育学校4～9年生含む)

▶参加費 各回500円

▶定員 30人(申し込み多数の場合は抽選)

▶申込方法 どこでも窓口(右のQRコード)または電話で申し込み

▶申込期限 5月16日(木)

▶申し込み・問い合わせ

☎0287(37)5925



詳細はこちら

みるメール・市公式LINEで熱中症を予防

暑さ指数を市内10地点(中学校付近)で予測し、熱中症予防情報を「みるメール」「市公式LINE」で発信します。自宅や職場近くの地点を登録し、通知を活用して熱中症を予防しましょう。



▶熱中症にならないために実施しよう！

○のどが渇いていなくても水やスポーツドリンクを飲むなどこまめな水分補給を心掛けましょう

○外出を控え、室内においても適切なエアコンの利用、カーテンなどを活用することで室温調整を行いましょう

※熱中症予防情報は、特設サイトでも確認できます(6月1日～10月31日)。

《予測値配信(前日の午後7時)》

登録地点の暑さ指数が31℃以上になると予測した場合に配信します。

《実況値配信》

登録地点の暑さ指数が31℃以上になった場合に配信します。

▶問い合わせ

☎カーボンニュートラル課 ☎0287(73)5651



特設サイト



みるメール
LINE
詳細はこちら

禁煙にチャレンジしませんか ～5月31日は「世界禁煙デー」～

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」であり、日本では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」としています。喫煙は本人にとどまらず、周囲の人にまで悪影響を及ぼします。あなたと大切な人の命と健康を守るため、タバコを吸っている人は禁煙にチャレンジしてみましょう。薬局などで買える禁煙補助薬の利用や、病院の禁煙外来で専門家のサポートを受けることもできます。この機会にぜひ喫煙習慣を見直しましょう。



《タバコによる健康への影響(例)》

- ・がん、脳卒中、虚血性心疾患、糖尿病など病気のリスクが増加します
- ・他の人のタバコの煙(副流煙)を吸い込む受動喫煙では、喫煙している本人が口から吸いこむ煙(主流煙)よりも2～3倍高い濃度の有害物質が含まれており、がんなどの病気になりやすくなります
- ・妊娠中の女性の喫煙・受動喫煙は胎児の発育を妨げ、乳幼児の突然死のリスクを高めます



▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100

がんのつどい&がん患者会と仲間達による演奏会

がんのつどいでは、がん患者本人やその家族にしか分からない「悩み」や「知りたい」を語り合ってきました。今回は、がん患者会とその仲間が、音楽を通して和みの場を提供します。



▶とき 6月1日(日) 午前10時～正午

▶ところ 那須赤十字病院 マイタウンホール(大田原市中田原1081-4)

▶対象 がん患者、がん患者の家族

▶参加費 無料

▶申込方法 電話で申し込み(平日のみ：午前9時～午後4時30分)

▶申込期限 5月31日(金)

▶申し込み・問い合わせ

那須赤十字病院 がん診療対策推進室
☎0287(23)1122