



出張市民公開講座「脳卒中・心臓病」

疾病は「予防する」ことが大切です。患者とその家族、地域の皆さんが「脳卒中・心臓病」に関する知識を深められる市民公開講座を開催します。

- ▶とき 10月10日(金) 午後2時～3時30分
- ▶ところ 大正堂くろいそみるひいホール
- ▶講師 藤本 茂氏(自治医科大学教授・脳神経内科医)
劉尾 七臣氏(自治医科大学教授・循環器内科医)
- ▶対象 どなたでも ▶費用 無料
- ▶申し込み 不要
- ▶問い合わせ
自治医科大学附属病院
脳卒中・心臓病総合支援センター
☎0285(58)7107



食塩、摂りすぎていませんか？ ～10月は脳卒中月間です～

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言われています。普段の生活の中で、できることから少しずつ減塩に取り組みましょう。

食塩摂取目標量 (厚生労働省の基準)

- ・男性 7.5グラム未満/日
- ・女性 6.5グラム未満/日
- ※県民の食塩摂取量は男性が約3グラム、女性が約2グラム多い状況です。
(令和5年度 県民健康・栄養調査)

- ### 【減塩のコツ】
- ①漬物を控える
 - ②麺類の汁は残す
 - ③具だくさんの味噌汁にする
 - ④減塩の調味料を使う
 - ⑤香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
 - ⑥加工食品を控える

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



がんのつどい ～音楽の秋「ミニコンサート」～

那須赤十字病院のがんのつどいでは、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」を語り合います。今回は、がん患者とその仲間たちが、音楽を通して和みの場を提供する「ミニコンサート」を開催します。

- ▶とき 11月1日(土) 午前10時～11時30分
- ▶ところ 那須赤十字病院(大田原市中田原1081-4)
- ▶対象 どなたでも
- ▶費用 無料 ▶定員 なし
- ▶申し込み 不要
- ※演者(がん経験者)募集中です。
- ▶問い合わせ
那須赤十字病院 がん診療対策推進室
☎0287(23)1122



マイタウンまつり2025

「マイタウン・マイホスピタル～地域に根ざし、ともに歩み、心ふれあう病院に～」という基本理念のもと、地域の皆さんに医療を身近に感じてもらうことで、より親しみを感じてもらうためのイベントを、那須赤十字病院で開催します。

- ▶とき 10月5日(日) 午前10時～午後3時
- ▶ところ 那須赤十字病院(大田原市中田原1081-4)
- ▶内容 健康チェック体験、ドクターカーや救急車の展示、演奏会、ゲームコーナーなど
- ▶対象 どなたでも ▶費用 無料
- ▶申し込み 不要
- ▶問い合わせ
那須赤十字病院 マイタウンまつり2025事務局
☎0287(23)1122



乳がん予防～乳房を意識する生活習慣～

乳がんは女性が患うがんの中で最も多く、日本人女性の9人に1人がかかると言われているほど身近な病気です。しこりなどの自覚症状や検診で発見されることが多いため、早期発見・早期治療につながるブレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態や変化に注意を払うこと)をおすすめします。「生活習慣」として日常生活に取り入れ、自分の体を知り、変化に気付けるようにしましょう。

【ブレスト・アウェアネス4つのポイント】

- ①自分の乳房の状態を知る
 - ②乳房の変化に気をつける
 - ③変化に気付いたらすぐに医師に相談する
 - ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける
- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



高齢者向け予防接種

インフルエンザと新型コロナのワクチンの定期予防接種が始まります。接種を希望する人は、予約してください。

＜インフルエンザワクチン＞

- ▶料金 無料
- ▶接種期間 10月1日(水)～来年3月31日(火)
- ▶場所 市の指定する医療機関
- ▶申込方法 医療機関に電話で申し込み
- ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(62)7197

健康被害救済制度

予防接種は、極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすことはできないため、救済制度があります。

- ▶対象
①65歳以上の人
②60歳以上65歳未満で一定の障害や免疫疾患がある人



体組成測定 & 健康セミナー

筋肉量、体脂肪率などの体組成を測定します。健康づくり・生活習慣病予防に役立つ健康講座も同時開催します。

＜健康セミナー＞

- ①カラダを動かしヘルスアップ！筋トレ実践編
- ②カラダを動かしヘルスアップ！ウォーキング実践編
- ③生活習慣病を予防する食生活

▶とき・ところ

- ①10月25日(土) 西那須野保健センター
 - ②11月29日(土) 那須塩原市図書館みるる
 - ③12月25日(木) 西那須野保健センター
- ※時間はすべて午後1時30分～3時30分
- ▶対象 18歳以上の市民 ▶費用 無料
 - ▶申し込み 不要
 - ▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



介護予防筋力トレーニング参加者募集

最近、体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか。歩行用の温水プールや介護予防用の安全なマシンを使って体を動かしましょう。

▶内容・とき

- ・マシン 12月1日～来年3月12日の毎週月・木曜
- ・プール 12月2日～来年3月6日の毎週火・金曜
- ※いずれも午前の部 午前9時30分～11時
午後の部 午後2時30分～4時 (全26回)

- ▶ところ 市シニアセンター(来所困難な人のみ送迎)
- ▶対象 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民
- ▶定員 プール 各コース10人、マシン 各コース8人
- ▶参加費 1回当たり300円 ▶申込期限 10月31日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ
市シニアセンター ☎0287(73)2210