



【市民大学連携講座】 健康講演会

国際医療福祉大学那須医療センターから講師を招き、「背
中や足の痛みついて」の講演を行います。

▶とき 9月26日(土) 午後2時開演 ▶ところ 三島ホール

〈演題1〉「せぼねの病気と症状の理解」

～正しい治療を受けるためのこつ～

講師 笹尾 豊氏(脊椎脊髄センター部長)

〈演題2〉「足の痛みのメカニズムを知る」

～いつまでも元気に歩けるために～

講師 須田 康文氏(整形外科部長・病院長補佐)

▶対象 どなたでも ▶費用 無料

▶定員 200人(先着)

▶申込方法 電話または申込フォームで申し込み

▶申込期限 9月18日(金)

▶問い合わせ

生涯学習課 ☎0287(37)5364



申込フォーム



食中毒の予防のために

夏期(6月~8月)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。

体力の低下や食品などの不衛生な取扱いな
どが重なることにより食中毒が発生しやす
くなるので、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は十分
注意しましょう。

【食中毒予防の三原則】

①つけない しっかり手洗いをし、食材や調理器具な
どに菌をつけない

②ふやさない 食品・食材は早めに低温保存する

③やっつける 食品・食材は中心部までしっかりと加熱
し、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



県北健康福祉センター ☎0287(22)2364



「医者にかからない身体づくり」 に関する川柳募集

食事や運動、睡眠、定期健診など、心身の健康を保つた
ために実践している取り組みや日常生活で感じた想いを込
めた川柳を募集します。

〈募集テーマ「医者にかからない身体づくり」〉

川柳と作品に込めた想いや背景を、100字以内にまとめ
たもの(1人2作品まで)

▶対象者 70歳以上の県民(令和8年9月30日現在)

▶応募方法 作品と必要事項(様式任意:郵便番号・住所・
氏名・年齢・電話番号)を添え、郵送かメールで応募

▶応募期限 9月30日(水)必着

▶問い合わせ

県後期高齢者医療広域連合 ☎028(627)6830

〒320-0033

宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階

✉soumu@kouikirengo-tochigi.jp



口腔がん検診のお知らせ ～那須赤十字病院マイタウン祭り～

「口腔がん」とは、口の中および周辺組織にできるがんの
総称です。

発生頻度は、がん全体の1~3パーセントと低い状況です
が、年々罹患率や死亡率が増加傾向にあります。

検診では、那須歯科医師会の専門の歯科医師が診察を行
います(虫歯、歯周病の検査はしません)。

▶とき 10月18日(日) 午前10時~午後0時25分

▶ところ 那須赤十字病院(大田原市中田原1081-4)

▶対象 20歳以上の那須塩原市・大田原市・那須町の住
民で口腔内に心配ごとがある人

▶申込方法 電話またはインターネットで申し込み

▶申込期間 9月14日(月)~10月9日(金)

▶問い合わせ

大田原市役所健康政策課

☎0287(23)7601



まもろうよ ころ ～自殺予防週間～

〈ころの相談〉

カウンセリング心理士による相談を開催しています。
日程や会場などの詳細は、裏表紙を確認してください。

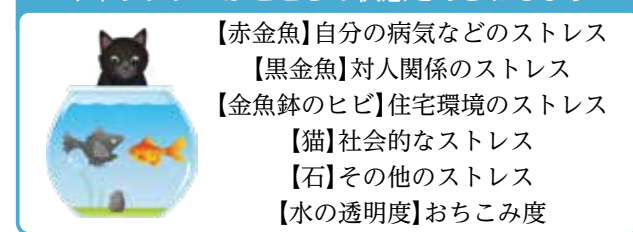
〈ころの体温計〉

スマートフォンで心の状態をセルフチェック
してみませんか?

ころの体温計▶



キャラクターがころの状態をあらわします



▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



9月は健康増進普及月間です

厚生労働省は、国民一人一人の健康に対する意識を高め、
健康づくりに向けた行動を促す月間として、毎年9月を
「健康増進普及月間」としています。
運動習慣を持つことや食生活の改善などの健康的な生活
習慣を身に付けることは、健康づくりのために重要です。

【健康に向けての生活習慣改善】

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠」の統一
標語のもと、健康に向けて生活習慣を改善しましょう。

①運動…今より10分多く体を動かす

②食事…1日3食。主食、主菜、副菜でバラ
ンスよく食べる

③たばこ…禁煙にチャレンジする

④睡眠…夜更かしせず、適度な睡眠をとる

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



短期運動教室

▶とき 11月4日~12月9日の毎週水曜日
午後2時30分~3時30分(全6回)

▶ところ 市シニアセンター

▶対象 65歳以上で、介護認定を受けていない市民

▶内容

・ピラティスボールやセラバンドを使った運動

・身体動作を良くする体操

・自宅でもできる運動を指導

▶定員 13人(先着)

▶参加費 1回当たり300円

▶申込期間 9月4日(金)~10月30日(金)

▶申込方法 市シニアセンターにある申込用紙に必要事
項を記入し、窓口で申し込み(来所が必要です)

▶申し込み・問い合わせ

市シニアセンター ☎0287(73)2210



9月は世界アルツハイマー月間 認知症月間です!

〈世界アルツハイマー月間〉

1994年「国際アルツハイマー病協会(ADI)」は世界保健
機関(WHO)と共同で9月21日を「世界アルツハイマー
デー」と制定しました。

2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、
認知症に対する理解を呼びかけるための様々な取り組み
が行われています。

〈認知症月間〉

令和6年1月1日、「共生社会の実現を推進するための認知
症基本法」が施行され、9月を「認知症月間」、9月21日を「認
知症の日」と制定しました。

〈認知症に関する啓発展〉

▶とき 9月1日(火)~25日(金)

▶ところ 那須塩原市図書館みるる

▶問い合わせ 高齢福祉課 ☎0287(62)7327

