

保健・福祉

保健課 健康増進・地域包括担当

☎75-0135 FAX75-4710

※問合せの表記がない記事はこちらが連絡先です。

今年度より 5歳児(年中児)健診を実施します

5歳児健診は、お子さんの発達の特性を理解することで、健やかな成長を促し、保護者の育児不安の軽減を目的としています。「小学校での生活についていけるかな」といったお子さんの心配について、一緒に考えさせていただきます。個別相談や就学前の相談についての説明も行います。小学校生活に向けて準備を始めていきましょう。

※年3回実施し、対象の人には個別に通知します。

日時●7月20日(金)受付13:00~13:50

場所●小鹿野町児童館

対象●平成25年4月~7月生まれ

持ち物●母子手帳、健康診査票

熱中症予防『クールオアシス』

町民の皆さんが気軽に涼みに立ち寄れる場所として「まちのクールオアシス」を設置しました。暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機などを上手に使い、徐々に暑さに身体を慣らしていきましょう。

まちの クールオアシス

小鹿野庁舎、観光案内所、小鹿野文化センター、保健福祉センター、長寿ハウス、いきいき館、子育て支援センター、両神庁舎、町立図書館(両神ふるさと総合会館)

ご利用ください。電話相談

■小鹿野町いつでも健康相談

心と体のさまざまな相談に24時間体制で医師や専門スタッフがお答えします。フリーダイヤルで無料相談できます

0120-554-245 (小鹿野町の人のみ利用可)

■埼玉県救急電話相談

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!

#7119 又は **048-824-4199**

蚊が媒介する感染症 (ジカ熱・デング熱等)に注意!

蚊は、さまざまな感染症を媒介する恐れがあります。

ジカ熱やデング熱に感染しても全ての人に症状が出るわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹が出るといった症状が1週間ほど出ます。

また、ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害をもった子どもが生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化することがあります。

【やぶなど蚊がいそうな場所に行くとき】

- ①肌の露出が少ない服装にしましょう。
- ②虫よけスプレーを使いましょう。

【蚊の発生を減らすため】

- ①定期的に幼虫が発生しそうな周辺の水たまりの除去・清掃をしましょう。
- ②下草を刈るなど、成虫が潜む場所をなくしましょう。



健康教室・健康診査コーナー ●● 申込&問合せ●保健課☎75-0135(直通)

3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時●7月26日(木)受付13:00~13:50

※BCG接種を希望される場合は13:15までに受付をしてください。13:30から予診・接種を行います。

場所●児童館

該当児●〔健診〕平成29年7月、10月、平成30年1月、4月生まれ〔予防接種〕平成30年1月生まれと7月25日までに12カ月未満で未接種の乳児

持ち物●健診時に母子手帳と健康診査票(3カ月児は子育てアンケート)、BCG接種を受ける人は予診票(青色)

1歳6カ月、2歳児健診

日時●7月24日(火)受付13:00~13:50

場所●児童館

該当児●①平成28年12月~平成29年1月生まれ(1歳6カ月児) ②平成28年6月~7月生まれ(2歳児)

持ち物●①母子手帳、健康診査票、子育てアンケート(青) ②母子手帳、健康診査票

ひきこもり・こころの相談 ~来所や訪問での相談~

■ひきこもり相談

児童期から成人期の人を対象に、ひきこもり・不登校でお悩みの本人、家族からの相談をお受けします。ひきこもりの原因や解決策はさまざまです。一緒に考えていきますので、まずはご相談ください。

日時●7月31日(火)13:00~16:00

場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

■こころの悩み何でも相談

日時●7月18日(水)13:00~16:00

場所●保健福祉センター 相談員●臨床心理士

申込&問合せ●前日までに予約をしてください。予約のない場合は、中止となりますのでご了承ください。

※ご家族などご本人以外の相談も可能です。

※秘密は守りますので、安心してご相談ください。

※相談は全て無料です。

『お茶会・交流会』に参加してみませんか?

さまざまな活動を通じて、対人関係の向上や社会参加を目指します。ふれあい作業所とボランティア団体よもぎの会と保健課が共同で実施いたします。短時間の参加も可能です!興味のある人は、気軽にお問合わせのうえ、ご参加ください。

対象●精神疾患で治療中の人、人前に出るのが苦手と感じている人

日時●7月20日(金)10:00~13:00 場所●長寿ハウス

内容●お茶会(お話し会)・簡単な調理・軽運動など

バンビちゃんの会

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。

対象●65歳以上の人

日時●7月5日(木)、19日(木)13:30~15:00

場所●児童館

オレンジカフェ「笑顔」

認知症の人やその家族が気軽に出かけられ、また、地域の皆さんとの交流を深めるためのカフェです。認知症に関する相談も受けられます。

日時●7月10日(火)13:30~15:00

場所●総合ケアセンター巨香の郷・地域交流スペース

※参加費として100円をいただきます。

認知症家族会

認知症の人を介護している、していた家族が集まり、悩みや気持ちを話したり皆で支えあう会です。

日時●7月17日(火)10:00~12:00

場所●長寿ハウス

対象●認知症の人を介護している、していた家族

申込●電話でお申し込みください。

ヘルスアップ事業おがの

■長寿筋力アップトレーニング教室

筋肉を鍛えることで、いつまでも若々しい体を保つことができます。筋肉も含め、体を動かす機会をつくりませんか?

日時●①7月11日(水)、18日(水)14:00~15:00

②7月12日(木)、26日(木)19:00~20:00

場所●①児童館 ②いきいき館

内容●筋力トレーニング等

※参加を希望される人は事前に保健課に連絡してください。

■バランスボール教室

バランスボールの使い方を楽しく学び、日常生活に体を動かす機会をつくりませんか?

日時●7月19日(木)、27日(金)10:00~11:30

※いずれか1日の参加で、前日までに予約が必要です。

場所●児童館 対象●20歳以上の町民 各日12人

持ち物●運動のできる服装、タオル、飲み物

◎疾患のある人は、事前に主治医に相談してからお申し込みください。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時●7月18日(水)18:00~20:00

場所●いきいき館 対象●20歳以上の町民 9人(要予約)

内容●体組成測定、結果説明

■ヘルスアップ教室~体組成・骨密度測定~(予約制)

あなたの筋肉や脂肪と骨の強さを調べて、健康を意識した運動や食事について実践するきっかけにしてみませんか?

日時●7月23日(月)13:30~14:30

場所●いきいき館 対象●20歳以上の町民 10人

内容●高精度体組成と骨密度測定、結果説明、簡単な運動の実技と骨粗鬆症予防の食事指導

■ABI測定(血管年齢測定)(予約制)

腕と足首の血圧を測定し、血管の詰まり具合(ABI)と血管年齢を測定します。

日時●7月23日(月)15:00~16:30

場所●いきいき館 対象●30歳~70歳未満の町民 6人

内容●血管年齢測定、結果説明

※動脈硬化、脳血管疾患、心臓病などの持病がある人は、測定できません。

■町民「運動の日」

運動は病気の予防や改善に効果あり!週1回は体を動かす習慣を作りましょう。

【いきいき館でストレッチ、エアロバイクやランニングマシン等を利用できます。】

日時●7月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)、8月1日(水) 17:30~21:00

※初めて利用する人は事前に保健課に連絡してください。

※運動を記録できる「運動チェックカレンダー」を配付しています。

いきいきおがの 健康マイレージ2018

特定健診(人間ドック、職場の健診)やがん検診を受け、さらに健康づくりに取り組むとポイントが加算されます。一定のポイントが貯まると賞品と交換ができますので、ぜひご参加ください。