

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。



熱中症予防 ウォーターサーバーを設置しました!

町民の皆さんが気軽に涼みに立ち寄れる場所「まちのクールオアシス」である小鹿野庁舎、保健福祉センター、両神庁舎に昆沙門水をお飲みいただけるウォーターサーバーを設置しました。こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう!

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)

特例対象者日本脳炎予防接種のお知らせ



日本脳炎予防接種は、ADEM(急性散在性脳脊髄炎)と旧ワクチン(マウス脳による製法の日本脳炎ワクチン)との因果関係が否定できないことから、平成17年5月から積極的勧奨を差し控えていましたが、新しいワクチン(乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン)が承認され、接種機会を逃した人への特例措置として、未接種分を受けられるようになっています。

特例対象者 ●平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの人 ※公費で予防接種を受けられる期間は20歳未満です。

申込み ●保健課の窓口にて、予診票を配付します。母子手帳を持参してください。

実施回数 ●母子手帳で接種状況を確認し、接種してください。

接種状況	接種スケジュール
全く接種していない人(不足3回)	6日～28日までの間隔において2回さらにおおむね1年後に追加接種1回
1回しか接種していない人	6日以上の間隔において2回接種
2回しか接種していない人	1回接種
1期3回接種が終了している人(9歳以上)	2期として1回接種

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**

8月から国保の特定健診が医療機関で受けられます

40歳～74歳の国民健康保険加入者で、平成30年度に集団健診未受診の人、又は人間ドック受診予定がない人が対象です。

期間は、8月1日から平成31年3月31日(75歳を迎える人は誕生日の前日)まで、町内の医療機関で受けられます。5月に郵送した個別通知をご覧ください。

こじか筋力体操で地域づくりを支援

平成30年度の介護予防ボランティア養成講座が終了し、こじかクラブが総勢90名となりました。今回終了した4期生からは、「体操をすることで、長い距離を歩行できるようになり、効果があると感じている。地域のみなさんにも感じてほしい。」「自分の住んでいる地域で立ち上げてみたい。」などの声が聞かれました。こじか筋力体操は介護予防体操だけでなく、寄り合いの場やおしゃべりの場となっています。こじかクラブはこれからも地域の皆さんと一緒に活動していきます。



4期生の皆さん

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 ●8月30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8月、11月、平成30年2月、5月生まれ〔予防接種〕平成30年2月生まれと8月29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)

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 ●8月31日(金) 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 ●8月23日(木) 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 ●8月17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

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 ●8月21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。

献血にご協力ください

日時 ●8月10日(金) 10:00～11:45、13:00～15:30

場所 ●小鹿野文化センター

※献血カードをお持ちの方はご持参ください。

【お願い】400mL採血の基準を満たしている人は、ぜひ400mL献血のご協力をお願いいたします。200mL献血については、必要量が集まり次第終了させていただく場合がありますので、ご了承ください。

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 ●①8月8日(水)、29日(水) 14:00～15:00

②8月9日(木)、23日(木) 19:00～20:00

場所 ●①児童館 ②いきいき館

対象 ●20歳以上の町民

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。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時 ●8月22日(水) 18:00～20:00

場所 ●いきいき館

対象 ●20歳以上の町民 定員 ●10人(要予約)

内容 ●体組成測定、結果説明

■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 ●8月23日(木)、31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 定員 ●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。

■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 ●8月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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。

■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 ●8月27日(月) 13:30～14:30

場所 ●いきいき館

対象 ●20歳以上の町民 定員 ●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

■郷土料理教室

夏休みに親子で楽しく郷土料理を作ってみませんか?

日時 ●8月23日(木) 10:00～12:30

場所 ●両神ふるさと総合会館 調理室

内容 ●冷汁、他1品

対象 ●小学生以上の親子(小学4年生以上は子どもだけでも参加可能です。)

費用 ●200円(材料代) 定員 ●16人(申込順)

持ち物 ●エプロン、三角巾、タオル

申込 ●8月17日(金)までに電話で申し込みください。

いきいき館 ☎75-4477、両神ふるさと総合会館 ☎79-1311