

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。

「みんなで延ばそう健康寿命」～自分の心身と向き合う1日～ 健康ふれあいフェスティバル

第37回小鹿野町健康まつり・第34回町民輪投げ大会

10/28日

9:30～13:00

参加募集!!

～輪と和で競う健康づくり～ 町民輪投げ大会

“輪投げ”はある一定の距離から的に向かってゴムでできた輪を投げ、点数を競う競技です。誰でもできるとしても、なかなか入らない!全身を使って投げるコツもあります。子どもから高齢者までどなたでも参加できます。3人1組のチームをつくり、優勝を目指してみませんか!一般の部・高齢者の部の2部門で団体戦と個人戦を行います。
※事前に申し込みが必要です。詳細は地区回覧をご覧ください。

場所●小鹿野中央病院、保健福祉センター
内容●運動の体験コーナー・CTスキャンによる内臓脂肪測定・歯科健診・骨密度検査・健康相談・健康はつらつライブ・講演・即売コーナーなど(一部有料あり)
町民の皆さんが、楽しみながら健康の知識が身に付き、実際に検査や測定などができるコーナーもあります。ご家族、ご近所お誘い合せてぜひ来場ください!(詳しくはチラシをご覧ください。)

健康講演会

①生活習慣病予防は口腔からといわれています。

口の健康について考えてみませんか

日時●10月10日(水)13:30～15:00

場所●小鹿野文化センター・大会議室

内容●口腔から始める生活習慣病予防(仮)

講師●秩父郡市歯科医師会会長 吉田 久 先生

②健康的な食生活に減塩は欠かせません。生活に活かせる減塩について学んでみませんか

日時●11月8日(木)13:30～15:00

場所●小鹿野文化センター・大会議室

内容●減塩生活を始めてみよう(仮)

講師●熊谷保健所保健予防推進担当部長

堀 寛恵 氏

※①②ともに参加費は無料です。

※参加を希望する人は、開催日前日までに保健課へご連絡ください。

インフルエンザ予防接種費を助成します

対象●中学3年生と65歳以上の人

期間●平成30年10月20日(土)～平成31年1月31日(木)※開始は医療機関毎に異なります。

費用●65歳以上の人は自己負担金1,200円です。(詳細は各戸配付等の通知をご覧ください。)

中学3年生は、1回のみ全額助成します。(対象者には個別に通知します。)

接種場所●契約医療機関

申込み●各医療機関へ直接お申し込みください。



がん検診を受けましょう!

10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です

国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。

胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんは検診で見つかった場合、5年生存率が9割以上であるといわれています。自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

乳がん・子宮頸がん検診

乳がんになる人は、30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの若い世代の人にも多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップになっています。

定期的に検診を受けましょう!

日時●10月24日(水)12:30～14:00

場所●小鹿野文化センター

対象●20歳以上の町民、定員50名

料金●乳がん検診1,200円、子宮頸がん検診800円(70歳以上は無料)

申込み●保健課へお申し込みください。

※加入医療保険は関係ありませんが、年度に1回限りとなります。(町立病院での個別がん検診の申込みは随時受け付けています。町立病院健診センター ☎72-7510まで)

がん検診無料券を利用しましょう

大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診について、対象の人に無料券を送付しています。対象となる人は、ぜひこの機会に受診ください。

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●10月22日(月)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10月、平成30年1月、4月、7月生まれ[予防接種]平成30年4月生まれと10月21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)

特定健診(集団健診)を受けましょう

日時●10月2日(火)、3日(水)13:00～14:00

場所●児童館

対象●35歳以上の国民健康保険加入者及び75歳以上の後期高齢者医療保険加入者で集団健診未受診の人(人間ドック予定の人は対象外です)

申込●前日までに保健課へお申し込みください。

※送迎バスの運行はありません。

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●10月30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●10月23日(火)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。

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●10月9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。

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●10月4日(木)13:30～15:00

10月18日(木)14:00～15:00

場所●児童館

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●①10月10日(水)15:00～16:00、24日(水)14:00～15:00
②10月11日(木)、25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。

■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●10月18日(木)、23日(火)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●10月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31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。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時●10月17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

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●10月29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

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ご答えします。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