

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。

埼玉県

コバトン健康マイレージを始めませんか



この事業は「楽しく歩いてポイントを貯めよう」をテーマに、埼玉県が実施しています。専用の歩数計やお手持ちのスマートフォンを持って歩き、その歩数を県にデータ送信をしてポイントを貯めます。一日3000歩程度継続して歩くと、年に数回行われる抽選会で賞品が当たります。

継続してウォーキングをしているという人は、ぜひご参加ください!詳しくは保健課までお問い合わせください。

参加条件●小鹿野町に在住の20歳以上の町民

申込み●申込書に記入のうえ、健康保険証を持参して保健課へお申し込みください。
※申込書は保健課にあります。

健康づくり講演会

小鹿野町の皆さんは、塩分の摂取が多い傾向があります。食生活での減塩のコツや、地域の減塩活動についてお話しいただきます。また、料理教室も開催します。

..... おいしく減塩生活を始めてみよう

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

講師●埼玉県熊谷保健所保健予防推進担当 堀 寛恵 氏

申込み●前日までに保健課へ電話でお申し込みください。

..... 調理実習「野菜をたっぷり使った減塩料理」

日時●11月22日(木)10:00~

場所●小鹿野文化センター・調理室

講師●日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ 牧野 悦子 氏

定員●20人(先着順) **費用**●200円

持ち物●エプロン、三角巾

申込み●11月1日(木)より電話でお申し込みください。

秩父地域自殺予防フォーラム ~どこまでも生きぬいて~

日時●11月17日(土)13:30~15:30

場所●秩父宮記念市民会館(入場無料)

講師●水谷青少年問題研究所 水谷 修 氏
※駐車場に限りがあるため、秩父看護専門学校、秩父市福祉女性会館の駐車場の利用、また公共交通機関の利用や乗り合わせをお願いします。

特定健診を受けましょう

自身の体調の変化や生活習慣の見直しに役立てるため、毎年受診しましょう。

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。

期間は平成31年3月30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、予約してから受診してください。

健康教室・健康診査コーナー

3・6・9・12カ月児健診&BCG予防接種

日時●11月29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11月、平成30年2月、5月、8月生まれ〔予防接種〕平成30年5月生まれと11月28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●11月27日(火)受付13:00~13:50

場所●児童館

該当児●①平成29年4月~5月生まれ(1歳6カ月児)
②平成28年10月~11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

5歳児健診

日時●11月30日(金)受付13:00~13:50

場所●児童館

該当児●平成25年8月~10月生まれ

持ち物●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●11月28日(水)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●11月20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。

「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●11月16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●11月13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●11月15日(木)13:30~15:00

場所●児童館

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●11月20日(火)10:00~12:00

場所●児童館

対象●認知症の人を介護している、していた家族

「風しん」にご注意ください!

詳しくは、保健課までお問い合わせください。

現在、都市部を中心に風しんの感染が拡大しています。大勢の人の往来が見込まれる所では注意してください。風しんの罹患歴がない人、ワクチン接種歴が1度もない人、または抗体検査で免疫がないと判定された人は、ワクチン接種をご検討ください。特に妊婦がかかると、胎児に先天性風しん症候群が起こる可能性があります。

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●①11月14日(水)、28日(水)14:00~15:00

②11月8日(木)、22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●11月22日(木)、30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●11月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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●11月26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

■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●11月26日(月)15:00~16:30

場所●いきいき館

対象●30~70歳未満の町民 **定員**●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。

■高精度体組成計による測定日(予約制)

日時●11月21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