

# 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。



## 人間ドックが受診しやすくなります

4月から小鹿野町国民健康保険と後期高齢者医療保険加入者の国保町立小鹿野中央病院での『人間ドック』補助金が増額されます。  
検査項目が充実している人間ドックで定期的な健康チェックを受け、あなたやご家族の健康を守っていきましょう。

**対象者**●30歳以上で6カ月以上小鹿野町に住所を有し、申請日及び健診日に小鹿野町国民健康保険又は後期高齢者医療保険の加入者  
**補助金額**●1人1回3万円  
**申請方法**●事前に「予防健診費補助金交付申請書」を保健課窓口へ提出してください。

※35歳以上の社会保険等加入者で、加入保険に補助制度がない又は扶養親族には補助制度がない場合に最大18,000円、30歳以上の生活保護受給者には32,000円の補助があります。  
※ご自身の加入保険等により助成額が異なり、助成が受けられない場合もあります。  
※詳細については、各世帯に配付した「平成31年度人間ドック申し込みについて」をご覧ください。ご不明な点は保健課にお問い合わせください。

## ～肺炎球菌による肺炎を予防しよう～高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者肺炎球菌ワクチンは予防接種法に基づく定期予防接種です。対象年齢は下記のとおりです。対象となる条件をご確認のうえ、接種してください。

### 接種対象者及び条件●

- ①平成31年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる人及び100歳以上の人で、今まで一度も接種を受けたことがない人
- ②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する人及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有し、今まで一度も接種を受けたことがない人

### 接種期間●平成31年4月1日～翌年3月31日

**費用**●1,500円  
**申込**●【70歳以降の人及び②に該当する人】事前に保健課に**申込が必要**です。  
【65歳の人】**申込は不要**です。予診票を個別に郵送します。  
※町では70歳以上の任意接種制度もあります。詳細は、町ホームページをご覧ください。

## いきいきおがの健康マイレージ2019

いきいきおがの健康マイレージは、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もらえます。一定のポイントが貯まると賞品と交換ができます。ぜひご参加ください。  
**実施期間**●平成31年4月1日～翌年3月31日  
**対象**●20歳以上の町民  
**カードの配付**●保健課窓口で配付します。※カードはひとり1枚です。

## 胃がん・乳がん・子宮頸がん検診申込について

4月から国保町立小鹿野中央病院での個別健診の受診を希望する人は、保健課にお申し込みください。

## 埼玉県コバトン健康マイレージ



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。一日3,000歩以上を目安に継続して歩きポイントを貯めると、年に数回行われる抽選会で賞品が当たります。  
ポイントを貯めるには、専用の歩数計が必要です。入手には所定の手続きが必要です。詳細は保健課までお問い合わせください。

## 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**●4月25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30年4月、5月、7月、8月、10月、11月、平成31年1月、2月月生まれ〔予防接種〕平成30年10月生まれと4月24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～

**こころの悩み何でも相談**  
**日時**●4月16日(火)13:00～16:00  
**場所**●保健福祉センター 相談員●臨床心理士  
**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**●4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**●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**●4月26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**●4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**●4月4日(木)、18日(木)13:30～15:00  
**場所**●小鹿野文化センター

## 小鹿野町いつでも健康相談 0120-554-245 (小鹿野町の人のみ利用可)

### 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**●①4月10日(水)、24日(水)14:00～15:00  
②4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**●4月18日(木)、26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。

**高精度体組成計による測定日(予約制)**  
**日時**●4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**●4月22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

**いきいき館利用のための初回講習会**  
講習会を受けていただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。  
**日時**●4月9日(火)、23日(火)18:00～19:30  
以降も定期的に実施します。  
**対象**●20歳以上の町民で初めていきいき館を利用する人  
**申込**●いきいき館 ☎75-4477  
**内容**●いきいき館の利用方法(運動器具の使い方)  
**持ち物**●運動靴、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後、お申し込みください。  
※書類の記入がありますので、講習会の開始10分前には来館してください。

**いきいき館夜間開放日**  
初回講習会を受講した人は、受講証明書を持ってご利用ください。  
**日時**●毎週火・水・木曜日(祝日は休館)  
17:30～21:00(最終入館20:30まで)  
※4月の開放日は、2日、3日、4日、9日、10日、11日、16日、17日、18日、23日、24日、25日(11日、25日は運動教室有)