

# 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。

## 国民健康保険加入者及び後期高齢者医療保険加入者の特定健診を実施します

年に一度は健診を受けて、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣病予防や治療中であっても生活改善に努めましょう。

町で実施する集団健診では、心電図検査・肺がん・大腸がん検診が同時に受けられます。(がん検診は年齢により自己負担があります) また「35歳からの生活習慣病対策」として、国保加入者であれば35歳から特定健診と同様の健診が無料で受けられます。

### 特定健診(集団)日程

	日程	場所
5月	28日(火)、29日(水)、31日(金)	児童館
	30日(木)	いきいき館
6月	1日(土)	児童館
	7日(金)	倉尾けんこう館

**対象** ● 35歳以上の国民健康保険加入者、75歳以上の後期高齢者医療保険加入者

**受付時間** ● いずれの会場も13:00～14:00

**申込** ● 5月7日(火)から受け付けます。

※送迎バスの時間等は回覧にてお知らせします。

## がん検診を受けましょう

がんは早期発見・早期治療により、生存率が高まります。

### ■乳がん・子宮頸がん検診

**日時** ● 5月22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

**申込** ● 5月7日(火)から受け付けます。

※6月以降も計画しています。詳しくは、4月に毎戸配付しました「がん検診のご案内」をご覧ください。

※加入医療保険は関係ありませんが、年度に1度限りとなります。(がん検診とセットでできる人間ドックの補助申請や、個別がん検診のお申し込みは常時受け付けています。)

## 第5回介護予防ボランティア(こじかクラブ)養成講座開催

### 地域の皆さんと一緒に健康作りをしませんか?

介護予防ボランティアとは、地域の身近な場所で「おがのこじか筋力体操」の普及をサポートしていただく皆さんです。養成講座を修了されたこじかクラブ会員の90人が、各地域で活躍されており、普及する体操は手首や足首に重りをつけてゆっくり上下するだけ。年齢に関係なく誰でもできるように工夫された体操です。地域の皆さんから「足が軽くなった」「階段の昇降が楽になった」と喜ばれています。地域の健康づくりに興味のある人は、どしどしご連絡ください。

**日時** ● 5月21日、28日、6月4日、11日、18日、25日  
※いずれも火曜日

**時間** ● 14:00～16:00 **場所** ● いきいき館

**対象** ● 40歳以上の町民 **料金** ● 無料

**申込** ● 前日までに電話でお申し込みください。

## 20歳までに日本脳炎予防接種を受けましょう!(特例措置)

日本脳炎予防接種は、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。

**対象者** ● 平成11年5月1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限は20歳未満です。

**方法** ● 保健課の窓口にて、母子手帳を持参ください。接種履歴を確認後、未受診分の予診票を配付します。接種は受託医療機関で個別接種となります。

## ピロリ菌感染検査費用の助成について

胃がんの原因の一つと言われているピロリ菌検査を受けてみませんか。20歳以上70歳未満の人が対象です。詳細は町ホームページをご覧ください。

## 献血にご協力ください

**日時** ● 5月9日(木)10:00～11:45 13:00～16:00

**場所** ● 児童館

※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、是非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。



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

### 1歳6カ月児、2歳児健診

**日時** ● 5月21日(火)受付13:00～13:50

**場所** ● 児童館

**該当児** ● ①平成29年10月～11月生まれ(1歳6カ月児)

②平成29年4月～5月生まれ(2歳児)

**持ち物** ● ①1歳6カ月児健診→母子手帳、健康診査票、子育てアンケート(青) ②2歳児健診→母子手帳、健康診査票

### 『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もよ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、気軽にお問い合わせのうえ、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** ● 5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** ● 5月14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合う会です。

**日時** ● 5月21日(火)10:00～12:00

**対象** ● 認知症の人を介護している、していた家族

**場所** ● 児童館

### 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** ● 5月16日(木)13:30～15:00

**場所** ● 小鹿野文化センター・大会議室

## 熱中症予防

### 一暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

体が暑さに慣れていない中、気温が急上昇するときには、熱中症に注意が必要です。熱中症は、のどが渇く前のこまめな水分補給、バランスのよい食事、十分な睡眠確保など普段から気をつけることで防ぐことができます。暑い夏に向けて、徐々に暑さに負けない体づくりを始めましょう!



### 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** ● ①5月8日(水)、22日(水)14:00～15:00

②5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。

#### ■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** ● 5月16日(木)、24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** ● 5月15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** ● 5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食指導

#### ■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** ● 5月27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、心臓病等の持病がある人は、測定できません。

#### ■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** ● 5月14日(火)、28日(火)18:00～19:30

**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

初回講習会を受けた人は、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)

※5月の開放日は、7日、8日、9日、14日、15日、16日、21日、22日、23日、28日、29日、30日(9日、23日は運動教室有)