

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。

熱中症を予防しましょう！-5つのポイント-

1 上手にエアコンを

高齢者で持病のある人は、暑さで体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。エアコンを上手に活用しましょう。

2 暑くなる日は要注意

梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため特に注意が必要です。

3 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

4 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命の危険につながることもあります。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。



風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種が始まりました

流行している風しん対策として、これまで予防接種をする機会のなかった男性に対して、3年間の期間を限定し無料の抗体検査及び定期接種による風しん予防接種を実施します。まず、風しん抗体検査を行い、検査結果が一定の基準を満たさない人が、風しん第5期定期予防接種の対象者となります。

対象 ● 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性
※今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた人へクーポン券を発行しました。クーポン券が送られていない人で、抗体検査を希望の人は保健課にてクーポン券をお渡しします。

健診を受けましょう

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。

	日程	場所
6月	1日(土)、13日(木)、14日(金)、15日(土)、18日(火)、25日(火)	児童館
	7日(金)	倉尾けんこう館
	10日(月)、11日(火)	両神ふるさと総合会館

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 ● 75歳以上の人は電話等でお申し込みください。※送迎バスの時間等は回覧にてお知らせします。※7月以降の集団健診は、9月30日(月)と10月1日(火)です。

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。

■ 胃がん検診

日時 ● 6月28日(金)7:00~9:00
場所 ● 両神ふるさと総合会館
対象 ● 35歳以上の町民
費用 ● 900円

■ 乳がん・子宮頸がん検診

日時 ● 6月28日(金)12:30~14:00
場所 ● 両神ふるさと総合会館



対象 ● 20歳以上の町民
費用 ● 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 ● 保健課まで電話でお申し込みください。※7月以降も計画しています。詳しくは、4月に每户配付しました「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、個別がん検診の申し込みは常時受付けています。)

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 ● 6月27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6月、7月、9月、10月、12月、平成31年1月、3月、4月生まれ [予防接種]平成30年12月、平成31年1月生まれと6月26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)

3歳児健診

日時 ● 6月21日(金)受付13:00~13:50
場所 ● 児童館
該当児 ● 平成28年1月~3月生まれ
※検尿・視聴覚のアンケートを行います。用紙は事前に配付しますので健診時にお持ちください。

『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 ● 6月21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 ● 6月11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 ● 6月6日(木)、20日(木)13:30~15:00
場所 ● 小鹿野文化センター

第27回 8020よい歯のコンクール開催

一次審査に参加できる人を募集します。
日時 ● 6月23日(日)10:00~
場所 ● 秩父市保健センター
対象 ● 80歳以上(平成31年4月1日現在)で自分の歯が20本以上ある健康な人、当コンクールで表彰経験のない人(埼玉県内在住)
申込 ● 保健課まで連絡してください。

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 ● ①6月12日(水)、26日(水)14:00~15:00
②6月13日(木)、27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 ● 6月20日(木)、28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 ● 6月19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 ● 6月24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事指導

■ 郷土料理教室

薫り高い栃の葉を使ったつとっこ作りを一緒にやってみませんか。
日時 ● ①6月15日(土)10:00~12:30
②6月20日(木)10:00~13:00
場所 ● ①両神ふるさと総合会館・調理実習室
②いきいき館・調理室
対象 ● ①親子(お子さんは年長児年齢以上) ②20歳以上
定員 ● ①8組 ②12人 ※いずれも申込順
内容 ● つとっこ作り **費用** ● 1人200円(材料代)
持ち物 ● エプロン、三角巾、タオル
申込 ● ①6月11日(火)までに両神公民館 ☎79-1311又は保健課 ☎75-0135 ②6月14日(金)までに保健課 ☎75-0135

■ 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 ● 6月11日(火)、25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)