

# 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。

## なくそう!望まない受動喫煙 ～マナーからルールへ～

受動喫煙は、望まない人も、たばこの煙にさらし、深刻な健康被害をもたらします。国民の8割以上が非喫煙者です。たばこを吸わない人が咳やたん、息切れなどが続くようになったり、気管支喘息、慢性気管支炎になる原因の一つとも言われています。喫煙は周囲の人にまで害を及ぼします。

また、すべてのがんによる死亡のうち、男性で34%、女性で6%はたばこが原因だと考えられています。その内、肺、口腔・咽頭、喉頭、鼻腔・副鼻腔、食道、胃などのがんについて、喫煙とがんの因果関係が明らかになっています。

健康増進法の一部を改正する法律が成立し、7月から望まない受動喫煙を防止する取組が始まります。多くの施設において屋内が原則禁煙になり、20歳未満

の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止になるなど、マナーからルールへと変わります。施行は、2020年の全面施行へ向けて段階的に進められる予定で、まずは今年の7月1日から学校や児童福祉施設、病院、診療所等において敷地内禁煙となります。

今回の法改正をきっかけに、タバコの生活を見直してみたいか?小鹿野町立病院ほか、禁煙外来のある医療機関で相談ができます。  
※条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療ができます。



## 熱中症予防 ～クールオアシス～

町民の皆さんが気軽に涼みに行ける場所として「まちのクールオアシス」を設置しました。暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機などを上手に使い、徐々に暑さに身体を慣らしていきましょ。

### まちのクールオアシス

小鹿野庁舎、観光案内所、小鹿野文化センター、保健福祉センター、長寿ハウス、いきいき館、子育て支援センター、両神庁舎、町立図書館(両神ふるさと総合会館)

※施設によって設置場所や時間に制限があります。

## 大人の風しん予防接種費用への一部助成について

風しん予防接種費用の一部助成事業を新たに開始します。※2019年4月1日以降に接種した予防接種が対象です。

**助成対象者** ● 次の(1)(2)のどちらかに該当し、接種日において町に住民登録のある人で、抗体検査を受けた結果、抗体価が低いと判明した人(HI法で32倍未満、EIA法で8.0未満)

(1)妊娠を予定又は希望している16歳以上50歳未満の女性

(2)妊娠している女性の同居人、及び(1)の同居人

**助成金額** ● 次の①②のどちらかで1人1回のみです。

①風しん単抗体ワクチン 3,000円

②麻しん風しん混合ワクチン 5,000円

※必要書類や期日をご確認のうえ、保健課へ申請ください。

## がん検診を受けましょ

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 ● 7月9日(火)7:00～9:00

場所 ● 児童館

対象 ● 35歳以上の町民 定員 ● 50人

費用 ● 900円

### ■乳がん・子宮頸がん検診

日時 ● 7月9日(火)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人

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。

※定員に達した場合は、お断りさせていただくことがありますので、ご了承ください。

※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け付けています。)

## いきいきおがの健康マイレージ 2019

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加算されます。一定のポイントが貯まると賞品と交換ができますので、ぜひご参加ください。

## 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か月、2歳児健診

日時 ● 7月23日(火)13:00～13:50

場所 ● 児童館

該当児 ● 【1歳6か月児】平成29年12月～平成30年1月生まれ 【2歳児】平成29年6月～7月生まれ

持ち物 ● 【1歳6か月児】健診母子手帳、健診診査票、子育てアンケート 【2歳児】母子手帳、健診診査票

### 5歳児健診

日時 ● 7月5日(金)13:00～13:50

場所 ● 児童館

該当児 ● 平成26年4月～7月生まれ

持ち物 ● 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 ● 7月19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

※参加費として100円をいただきます。

### 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 ● 7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 ● ①7月4日(木)、18日(木)13:30～15:00

場所 ● 小鹿野文化センター

### 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 ● 7月16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

### ■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 ● 7月9日(火)、23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。

### 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 ● ①7月10日(水)、24日(水)14:00～15:00  
②7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 ● 7月19日(金)、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 ● 7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 ● 7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 ● 7月22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。

#### ■郷土料理教室

おいしい炭酸まんじゅうを自分で作って食べてみませんか?

日時 ● 7月26日(金)10:00～12:30

場所 ● 両神ふるさと総合会館3階 調理実習室

対象 ● 親子(お子さんは幼稚園の年長年齢以上)

定員 ● 8組(申込順)

内容 ● 炭酸まんじゅう作り 費用 ● 1人200円(材料代)

持ち物 ● エプロン、三角巾、タオル

申込 ● 7月23日(火)までに両神公民館 ☎79-1311又は保健課 ☎75-0135へ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)

※7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、30日、31日(11日、25日は運動教室有)