

# 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。

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

『捨てないで 夢と希望と その命』

いのちの大切さに関する標語  
一般の部 最優秀賞

町では、平成30年3月に小鹿野町のいのちを支える自殺対策計画を策定しました。全国では、年間2万人もの人が自ら命を絶っており、深刻な社会問題となっています。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、失業、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや社会的孤立など様々な要因があります。自殺の多くは、心理的に追い詰められ「死ぬしかない」という選択肢しか考

えられない危機的な状態に追い込まれてしまった末の死です。

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。危機に陥った時には、誰か身近な人(家族や友人、同僚など)に助けを求めることが大切です。身近な人に相談できなかつたり不安が強い場合には、医療機関や専門の相談窓口を利用しましょう。

### ■ひきこもり相談(要予約)

日時 ● 9月27日(金)14:00～17:00

場所 ● 保健福祉センター

### ■こころの悩み何でも相談(要予約)

日時 ● 9月19日(木)13:00～16:00

場所 ● 保健福祉センター



※「ひきこもり相談」「こころの悩み何でも相談」「小鹿野町いつでも健康相談」は、「無料相談・医療のページ(今月号は18・19ページ)」でも毎月掲載しています。

### ■小鹿野町いつでも健康相談

0120-554-245(小鹿野町民のみ利用可)

### ■自殺予防週間特設コーナー

自殺予防週間には、図書館に特設コーナーを設置します。関連書籍やリーフレット等設置しますので、あなたと大切な人の命を守るために、お立ち寄りください。

### ■埼玉いのちの電話

048-645-4343

## 献血にご協力ください

病気やけがの治療のために、日本国内では毎日約3,000人もの患者が輸血を受けています。近年、少子高齢化により献血者数は年々減少傾向にあります。特に暑い季節は血液が大変不足します。ぜひ、大勢の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日時 ● 9月10日(火)10:00～12:00

13:15～15:30

場所 ● 小鹿野文化センター

献血カードをお持ちの人はご持参ください。

お願い ● 400mL採血の基準を満たしている人は、ぜひ400mL献血のご協力をお願いします。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。



## 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 ● 10月7日(月)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 ● 60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もありますのでご了承ください。

※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、個別がん検診の申込は常時受付けています。)

## 特定健診(集団健診)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(結核検診)・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。

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

日時 ● 9月30日(月)、10月1日(火)13:00～14:00

場所 ● 児童館

持ち物 ● 健康保険証、個別通知を受け取っている人は受診券、受診票、レントゲン問診票(希望者)に必要な事項を記入して持参してください。

申込 ● 保健課窓口又は電話でお申し込みください。※今年度の集団健診は、今回で終了です。

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

### 1歳6か月児、2歳児健診

日時 ● 9月24日(火)13:00～13:50

場所 ● 児童館

該当児 ● 【1歳6か月児】平成30年2月～3月生まれ

【2歳児】平成29年8月～9月生まれ

持ち物 ● 【1歳6か月児】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

### 3歳児健診

日時 ● 9月6日(金)13:00～13:50

場所 ● 児童館 該当児 ● 平成28年4月～6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、お気軽にお問い合わせのうえ、ご参加ください。

日時 ● 9月20日(金)10:00～13:00 場所 ● 長寿ハウス

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等

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 ● 9月10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。

日時 ● 9月5日(木)、19日(木)13:30～15:00

場所 ● 小鹿野文化センター 対象 ● 65歳以上の人

### 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 ● 9月17日(火)10:00～12:00 場所 ● 児童館

対象 ● 認知症の人を介護する家族

### ■いきいき館利用のための初回講習会

講習を受けていただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。

日時 ● 9月10日(火)、24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

### 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 ● ①9月11日(水)、25日(水)14:00～15:00

②9月12日(木)、26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 ● 9月19日(木)、27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 ● 9月18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 ● 9月9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 ● 9月9日(月)15:00～16:30

場所 ● いきいき館 対象 ● 30歳～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。

※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)

※9月の開放日は、3日、4日、5日、10日、11日、12日、17日、18日、19日、24日、25日、26日(12日、26日は運動教室有)