

「みんなで延ばそう健康寿命」～自分のからだと向き合う令和～ H²
健康ふれあいフェスティバル
第38回小鹿野町健康まつり・第35回町民輪投げ大会

場所 ● 小鹿野中央病院 保健福祉センター
内容 ● 運動の体験コーナー・CTスキャンによる内臓脂肪測定(有料)・歯科健診・骨密度検査・健康はつらつライブ・講演・即売コーナーなど、町民の皆さんのが、楽しみながら健康の知識が身に付き、実際に検査や測定などができるコーナーもあります。ご家族、ご近所お説明合ってぜひご来場ください。(詳しくはチラシをご覧ください。)



～輪と和で競う健康づくり～
町民輪投げ大会参加者募集
 “輪投げ”はある一定の距離からに向かってゴムでできた輪を投げ、点数を競う競技です。誰でもできると思っても、なかなか入らない!全身を使って投げるコツもあります。中学生から高齢者までどなたでも参加できます。3人1組のチームをつくり、優勝を目指してみませんか!一般の部・高齢者の部の2部門で団体戦と個人戦を行います。
 ※事前の申込が必要です。詳細は地区回覧をご覧ください。

インフルエンザ予防接種費助成

期間 ● 10月20日(日)～令和2年1月31日(金)
 ※開始は医療機関ごとに異なります。
接種場所 ● 契約医療機関
対象 ● 65歳以上の人と中学3年生
 ※65歳以上の人には、地区回覧をご覧ください。中学3年生には、個別に通知します。
費用 ● 65歳以上の人には、自己負担金1,200円です。中学3年生は、1回のみ全額助成します。
申込 ● 各医療機関へ直接お申し込みください。

特定健診(個別健診) H⁴

国民健康保険に加入している人を対象に、医療機関で個別健診の受診が可能です。
対象 ● 40歳から74歳の国民健康保険加入者で、令和元年度に集団健診未受診の人、又は人間ドック受診予定がない人
期間 ● 令和2年3月31日(火)まで(75歳を迎える人は誕生日の前日まで)
場所 ● 町内の指定医療機関(直接医療機関へ予約してください。)
持ち物 ● 保険証、受診券、受診票(5月に郵送した個別通知をご確認ください。)

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。

10/27日
 9:30～13:00

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。10月はがん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。
 国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。
 胃がんや乳がん、子宮頸がん、大腸がんは、検診で見つかった場合、5年生存率が9割以上といわれています。自覚症状がなくても定期的な検査を受けることが大切です。

子宮頸がん検診 H⁴

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(申込順)
費用 ● 子宮頸がん検診800円
申込 ● 保健課に電話でお申し込みください。
 ※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け付けています。)

健康教室・健康診査コーナー

3・6・9・12か月児健診 & BCG予防接種

日時 ● 10月24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9月、10月、12月、平成31年1月、3月、4月、令和元年6月、7月生まれ[予防接種] 平成31年3月、4月生まれと10月23日までに12か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か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)

『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、気軽に問合せのうえ、ご参加ください。
日時 ● 10月18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・軽い運動など
 ※参加費として100円をいただきます。

オレンジカフェ『笑顔』 H¹

認知症の人やその家族が気軽に出来られ、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 ● 10月8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 H¹

音楽で認知症を予防する介護予防教室です。
日時 ● 10月3日(木)、17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

健康講演会を開催します H¹

「がん予防講演会」
 気になるがんについての最新情報を伺います。
日時 ● 10月16日(水)13:30～15:00
場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室
内容 ● 「がんの治療と予防」
講師 ● 国保町立小鹿野中央病院 平田まりの先生
「歯科の講演会」
 歯周疾患は生活習慣病予防に深い関わりがあります。
日時 ● 11月14日(木)13:30～15:00
場所 ● 小鹿野文化センター・大会議室
内容 ● 「歯周疾患予防について」
講師 ● しまだ歯科医院 院長 嶋田出先生

申込&問合せ ● 保健課 ☎75-0135(直通)

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 H¹

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 ● ①10月9日(水)、23日(水)14:00～15:00
 ②10月10日(木)、24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 H¹

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 ● 10月11日(金)、17日(木)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。

■高精度体組成による測定日(予約制) H¹

日時 ● 10月16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) H¹

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 ● 10月28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

■いきいき館利用のための初回講習会

講習を受けいただき、安全に自分に合った運動をお勧めします。

日時 ● 10月8日(火)、29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。

■いきいき館夜間開放日

初回講習を受けた人は、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)

※10月の開放日は、1日、2日、3日、8日、9日、10日、15日、16日、17日、23日、24日、29日、30日、31日(10日、24日は運動教室有)