

下仁田町介護予防教室

いつまでもお元気でいきいきと暮らせるようにぜひご参加ください。

対象者:65才以上・介護保険サービスを受けていない方

元気クラブ(青倉・馬山地区)

☆自宅でもできる簡単な筋力トレーニング、お口の健康づくり、栄養のお話のほかにお楽しみ実技もあります。
楽しい教室ですのでお気軽にご参加ください。

日程 平成24年10月～12月
週1回(青倉地区:月曜日、馬山地区:木曜日)
12回コース
※日程の詳細は参加希望の方へお知らせします。
時間 9:30～12:00 無料送迎あり
(1回のみ調理実習あり終了時間13:30)
会場 青倉地区:小河原集会所
馬山地区:馬山生活改善センター
参加費 無料
定員 25名(青倉・馬山地区在住者)
※25年1月～3月 下仁田地区、小坂地区にて開催します。
お申込み締切:9/21(金)
…定員になり次第受付終了

かぶら健康教室

☆リハビリの専門家・理学療法士が、転倒予防、筋力維持のための簡単な運動をお教えます。
運動後は食事を摂りながら楽しくおしゃべりしましょう。

日程 平成24年10月～12月
毎週火曜日(12回コース)
時間 9:30～13:30
会場 小坂・かぶらの里 無料送迎あり
持ち物 上履き・昼食代として毎回500円
定員 12名

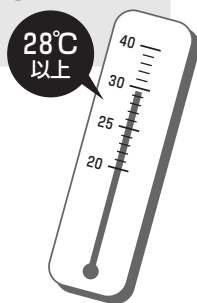
健康課 高齢者支援係 ☎82-2111(内線327)

熱中症を予防して、暑さをのりきりましょう!

熱中症は 暑い環境にいて、体温の調節ができなくなるために起こります。重症の場合は命にかかわることもありますので、熱中症の予防と対応を知っておきましょう。

【熱中症の起こりやすい条件】

- ・気温が高い(気温28℃以上)
- ・湿度が高い(湿度70%以上)
- ・風がない
- ・直射日光に当たっている
- ・暑さ慣れていない



【熱中症予防のポイント】

- ①水分をこまめにとりましょう。
おしっこの回数が増えたら気をつける。
1日に1リットル以上水分をとる。(水・お茶・スポーツドリンクなど)
塩分もとる。(※水分や塩分に制限のある人は、医師に相談してください。)
- ②扇風機・エアコンなどを使いましょう。
計画停電や節電で電気製品が使えない場合もありますので、色々な工夫をしましょう。
・緑のカーテンの利用(ゴーヤ・アサガオなど植物で日影をつくる)
・よしず、すだれの使用
・窓を開け、家の中に風を入れる
- ③暑さに対処するために
・外出は朝夕の涼しい時間帯にする
・食欲がなくても少しでも何かを食べる
・家の中の風通しをよくする
・十分な休息をとる
・つばの広い帽子、日傘で日よけ
・白っぽい服(麻や綿などの素材のもの)



【熱中症かな?と思ったら】

- 軽度**：めまいや立ちくらみ、手足・おなかの筋肉がけいれん ⇒ 水分・塩分をとり、体温が高いようなら医療機関を受診する。
- 中度**：頭痛、吐き気、おう吐、身体のだるさ等 ⇒ 急いで医療機関を受診する。水分・塩分をとる。
- 重度**：ふらふらする、立てない、意識がない、呼吸が速くなる、手足が動かない⇒救急車を呼ぶ。身体を冷やす。

平成24年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

お元気なうちからご自分の身体を見つめ、お年を重ねても明るく前向きに過ごしていただけるよう、すぐに行える身近な情報をお届けします。

それぞれの体調に合わせて、軽い運動やマッサージを行い、膝痛や腰痛を予防し、転ばない身体を作りましょう。お申し込みは不要ですので、都合のつく会場へ直接ご参加ください。

《8月は、栄養士が講師に加わります。》

栄養バランスが崩れると…骨粗しょう症や貧血、糖尿病や脳梗塞など様々な病気を招きます。

食事は介護予防、健康づくりの基本!日頃の疑問も聞ける良いチャンスです。

【参加費】 無料

【会場別日程】 *8/21(火)下青倉地区集会所のみ午後実施になりますのでご注意ください。

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	8月 1日(水)	午前10時～12時	栄養士
		9月 3日(月)		健康運動指導士
	吉崎公会堂	8月 6日(月)		栄養士
		9月 4日(火)		健康運動指導士
馬山地区	鎌田地区集会所	8月28日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		9月27日(木)		
	馬山生活改善センター	8月30日(木)		
		9月28日(金)		
	蒔田地区集会所	8月31日(金)		
		9月25日(火)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	8月22日(水)	午前10時～12時	栄養士
		9月11日(火)		健康運動指導士
	13区公会堂	8月23日(木)		栄養士
		9月18日(火)		健康運動指導士
	北小地区集会所	8月17日(金)		健康運動指導士
		9月21日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	8月 8日(水)	午前10時～12時	栄養士
		9月 7日(金)		健康運動指導士
	西牧活性化センター	8月 7日(火)		栄養士
		9月 5日(水)		健康運動指導士
	三ツ瀬集会所	8月20日(月)		栄養士
		9月 6日(木)		健康運動指導士
青倉地区	大桑原地区集会所	8月27日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		9月20日(木)		
	下青倉集会所	8月21日(火)	午後1時30分～3時30分	
		9月24日(月)	午前10時～12時	
	桑本地区多目的集会所	8月29日(水)		
		9月26日(水)		

■問い合わせ先：下仁田町役場 健康課 高齢者支援係(内線327)まで

8～9月 健康カレンダー

	日にち	時間(受付)	対象者	持ち物	内 容
乳児健診	3、4か月児	8月27日(月)	平成24年3月～4月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防相談、家族計画・授乳相談、育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成23年12月～平成24年1月生まれ		
	9、10か月児	平成23年9月～10月生まれ			
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただきます。					
幼児健診	1 歳 児	9月28日(金)	平成23年7月～8月生まれ	母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防相談・希望者にフッ素塗布、食生活相談と手作りおやつを試食、健康相談、心理発達相談
	1歳6か月児		平成23年1月～2月生まれ		
	2 歳 児		平成22年7月～8月生まれ		
	3 歳 児		平成21年7月～8月生まれ		
歯科健診	2歳6か月児	9月28日(金)	平成22年1月～2月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ	歯科健診、歯科保健相談・希望者にフッ素塗布
	3歳6か月児		平成21年1月～2月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	8月 3日(金) 9月 7日(金)	午後1時30分～ 3時30分	健康に関する 相談のある人	乳幼児は 母子健康手帳、 歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、 血圧測定、育児相談、授乳相談、 むし歯予防相談など
妊婦健康相談・ 妊娠届出	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦 健康診査受診票発行・健康 相談
精神保健相談 「こころの相談」	8月10日(金)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アル コール依存、ひきこもり、 暴力、その他、さまざま こころの悩みや病気をも つ本人やその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をして ください。

☆予防接種は個別に通知いたします。

会場・問い合わせ先 保健センター 82-5490

富岡保健福祉事務所 8～9月

●エイズ相談(予約制)

日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時
内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)
会場 富岡合同庁舎
担当者 医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

●精神保健福祉相談(予約制)

日時 8月9日(木)、9月13日(木) 午後1時～3時
対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、
さまざまこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など
会場 富岡合同庁舎
担当者 精神科医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

平成24年度結核検診(2次)日程

【対象者】 平成24年4月1日現在64歳以上で、
今年度胸部レントゲン撮影を
受けていない方

【受診料】 無料

※感染症法により64歳以上の方は、年1回
胸部レントゲン撮影を受診しなければな
りません。

検診日	時間	場所
8 月 31 日 (金)	9:30～10:00	馬山生活改善センター
	10:30～11:00	青倉社会体育館
	13:00～13:30	西牧社会体育館
	14:00～14:30	小坂13区公会堂
	15:00～15:30	下仁田町保健センター

問い合わせ先 健康課保健環境係(下仁田町保健センター内) ☎82-5490