

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、すぐに実行でき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。

《9月に入っても残暑は続きます。くれぐれも熱中症には気を付けて、健康運動指導士による講習で健康な体づくりを目指しましょう。》

☆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!

【参加費】 無料

【会場別日程】

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	9月 3日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		10月 1日(月)		
	吉崎公会堂	9月 4日(火)		
		10月 2日(火)		
馬山地区	鎌田地区集会所	9月27日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		10月29日(月)		
	馬山生活改善センター	9月28日(金)		
		10月30日(火)		
	蒔田地区集会所	9月25日(火)		
		10月31日(水)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	9月11日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		10月16日(火)		
	13区公会堂	9月18日(火)		
		10月17日(水)		
	北小地区集会所	9月21日(金)		
		10月12日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	9月 7日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		10月 5日(金)		
	西牧活性化センター	9月 5日(水)		
		10月 3日(水)		
	三ツ瀬集会所	9月 6日(木)		
		10月 4日(木)		
青倉地区	大桑原地区集会所	9月20日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		10月18日(木)		
	下青倉集会所	9月24日(月)		
		10月22日(月)		
	桑本地区多目的集会所	9月26日(水)		
		10月25日(木)		

■問い合わせ先：下仁田町役場 健康課 高齢者支援係(内線328)まで

9～10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	10月29日(月)	平成24年5月～6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24年2月～3月生まれ		
	9、10か月児		平成23年11月～12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」を聞いていただけます。					
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」	9月 7日(金) 10月 5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 (祝・祭日を除く)	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」	10月12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 な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 9～10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 9月13日(木)、10月11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、
さまざまなこころの悩みや病気をもち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 子宮頸がん検診のお知らせ

今年度の子宮頸がん検診は下記のとおり実施いたします。
当日会場へ受診票・受診料を持ってお出かけください。

対象者 20歳以上の偶数年齢の女性(平成24年4月1日の年齢)
受診料 2,500円

※但し、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の方は無料(郵送済の無料クーポンを持参してください)。
※原則は指定地区での検診になりますが、都合がつかない場合は他地区でも可能です。

問い合わせ先 健康課保健環境係(保健センター内) ☎82-5490

実施日	対象地区	会場
9月21日(金)	西牧地区	西牧社会体育館
10月2日(火)	小坂・青倉地区	保健センター
10月6日(土)	下仁田地区	保健センター
10月16日(火)	馬山地区	保健センター
受付時間 12時45分～13時15分(13時30分より検診開始)		