

平成25年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

普段の生活で身についた体のくせをとり、体調に合わせて軽い運動やマッサージを行うことで膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。
申込みは不要です。都合のつく会場へ直接お越しください。



【参加費】 無料

【会場別日程】

	会 場	開催日	時 間	講 師
下仁田地区	下仁田町公民館3階大会議室	10月 1日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		11月 5日(火)		
	吉崎公会堂	10月 4日(金)	午前10時～12時	
		11月 1日(金)		
馬山地区	鎌田地区集会所	10月 9日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		11月 8日(金)		
	馬山生活改善センター	10月 25日(金)	午前10時～12時	
		11月 29日(金)		
	蒔田地区集会所	10月 29日(火)		
		11月 26日(火)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	10月 21日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		11月 15日(金)		
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	10月 17日(木)	午前10時～12時	
		11月 21日(木)		
	北小地区集会所	10月 30日(水)		
		11月 27日(水)		
西牧地区	矢川友愛館	10月 3日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		11月 18日(月)		
	西牧活性化センター	10月 2日(水)		
		11月 13日(水)		
	三ツ瀬集会所	10月 16日(水)		
		11月 22日(金)		
青倉地区	大桑原地区集会所	10月 24日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		11月 28日(木)		
	下青倉集会所	10月 15日(火)		
		11月 12日(火)		
	桑本地区多目的集会所	10月 28日(月)		
		11月 25日(月)		

■お問い合わせ先:健康課 高齢者支援係 (内線327又は328)まで

群馬子ども救急相談 #8000

子どもの急な病気などで対応に困ったら、プッシュ回線の電話、または携帯電話から#8000にお電話ください。保健師・看護師が相談に応じます。

相談日時 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
 日曜日・祝祭日・年末年始 午前9時～翌朝午前8時
問合せ先 県庁医務課 027-226-2540

健康テレホン10月 027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます
 月/保険が使える禁煙治療 火/誤嚥性肺炎
 水/腎盂腎炎 木/勤労者の帰宅恐怖症候群
 金/受け口・反対咬合の矯正時期 土日/母乳とむし歯備
 ～**直接相談タイム**～直接医師が電話に出ます
 ◆9日(水)内科・外科、17日(木)歯科 午後7時30分～9時
 ～**Web健康相談**～<http://www.raijin.com/kenko/>
 問合せ先 群馬県保険医協会 027-220-1125

10～11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25日(金)	平成25年6月～7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・授乳指導育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児		平成25年3月～4月生まれ		
	9、10か月児		平成24年12月～平成25年1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	11月29日(金)	H24年9月～10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歯ブラシ	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、食生活指導と手作りおやつを試食、保健指導、心理発達相談
	1歳6か月児		H24年3月～4月生まれ		
	2歳児		H23年9月～10月生まれ		
	2歳6か月児		H23年3月～4月生まれ		
	3歳6か月児		H22年3月～4月生まれ		
	3歳児		H22年9月～10月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	10月8日(火) 11月12日(火)	午後1時30分～ 3時30分	全住民	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」	12月13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 10～11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 10月10日(木)11月14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

休日診療所 富岡市甘楽郡医師会

診療日 日曜日、祝日
診療時間 午前9時～正午
 午後1時～5時
診療場所 休日診療所(公立富岡総合病院隣接)
 富岡2037番地1
問合せ先 64-1939



公立富岡総合病院 休日の小児救急診療

富岡市甘楽郡医師会医師の協力で行っています。緊急時にご利用してください。

- ◆10月6日(日) 小柳由里子先生(青葉クリニック)
- ◆10月20日(日) 菊池修先生(もみの木子どもクリニック)
- ◆11月17日(日) 宮崎誠先生(宮崎医院)

診療時間 午前9時～正午
診療場所 公立富岡総合病院 救急室 **問合せ先** 63-2111