

# 平成25年度 乳がん・子宮がん検診のお知らせ

今、日本女性の14人に1人が乳がんにかかるといわれています。また、1日に約10人の女性が子宮頸がんによって死亡しています。子宮がんは、20～30代の女性が発症するすべてのがんの中で第1位であるにもかかわらず、検診に対して無関心な人が多いのも現状です。

自分自身のため、あなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診して早期発見・早期治療に役立てましょう。

今年度の乳がん・子宮がん検診は下記のとおり、同日で実施いたします。都合がつかない場合は、他地区での受診も可能です。乳がん検診は予約制になります。11月6日(水)より受付けます。

- 実施日 平成26年2月4日(火) 西牧地区 下仁田町活性化センター  
 2月5日(水) 馬山地区 保健センター  
 2月7日(金) 小坂・青倉地区 保健センター  
 2月8日(土) 下仁田地区 保健センター
- 時間 受付時間 12時30分～13時30分 開始時間 13時30分

平成25年4月1日現在

	乳がん検診	子宮がん検診
対象者	20歳以上の偶数年齢の女性	40歳以上の偶数年齢の女性
検診料	1,000円	500円
※無料クーポン対象者はクーポンを持参してください。		
無料クーポン対象者	20歳・25歳・30歳・35歳・40歳の女性	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の女性
持ち物	受診票、検診料	受診票、検診料、スカート

問合せ先 健康課 保健環境係 (保健センター内) ☎82-5490

**年金**

**年末調整や確定申告の際には、  
「社会保険料(国民年金保険料)  
控除証明書」等の証明書の添付や  
提示が必要です**



国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。平成25年1月1日から平成25年12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成25年1月1日から平成25年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(ハガキ)が日本年金機構から11月上旬に送付されます。年末調整や確定申告の際には、この控除証明書または国民年金保険料の領収証書が必要になりますので、申告をするまで大切に保管してください。

また、平成25年10月1日から平成25年12月31日までの間に今年はじめに国民年金保険料を納付された方については、来年の2月上旬に送付されます。

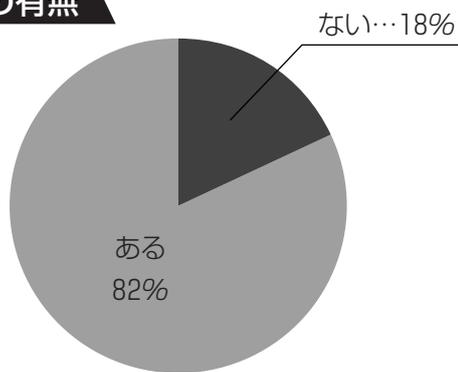
なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、納付されたご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

◇「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のハガキに表示されている番号へお問い合わせください。

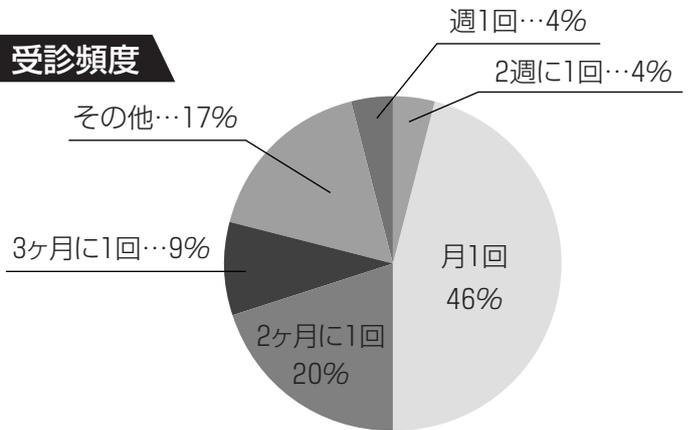
# いきいき健康教室参加者アンケート結果 (H25年度)

『いきいき健康教室』は、元気でいきいきと生活できるよう、身近な集会所14ヶ所で行われています。毎月約140名の方が参加されています。昨年度は延べ1498名の方が参加されました。今年度、参加者のみなさん168名にアンケートにご協力いただきまして、その結果をまとめましたのでご紹介いたします。

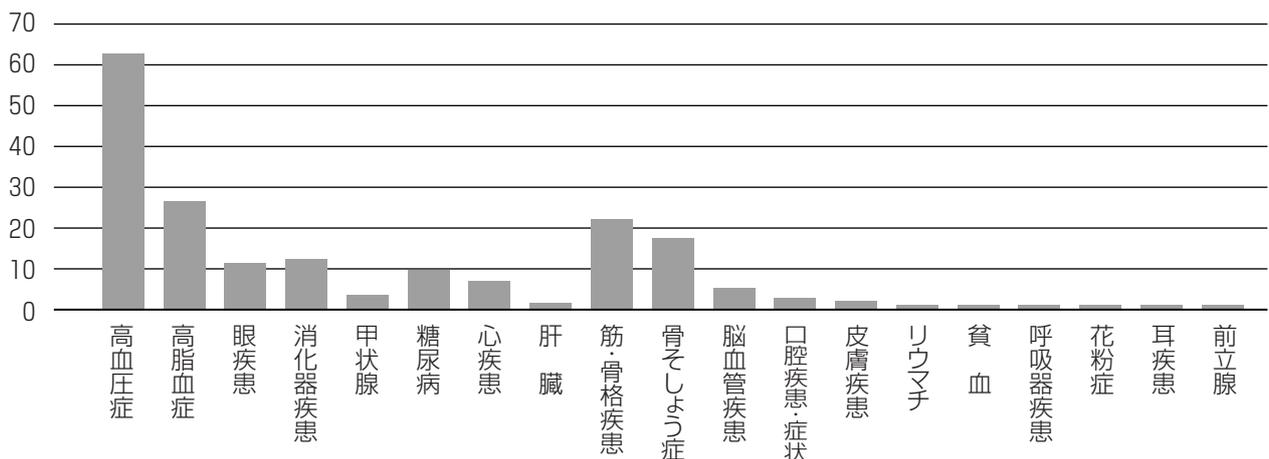
## 病気・症状の有無



## 受診頻度



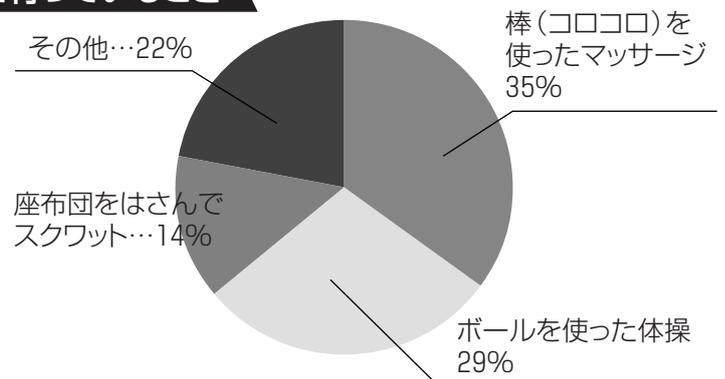
## 病名・症状



## ※教室に参加して変わったこと

- ・姿勢が良くなった。
- ・体の調子が良い、動きやすい、軽くなった。
- ・歩くのが楽になった。歩けるようになった。
- ・楽しく体操できる。
- ・元気でいられる。元気で暮らせる。
- ・自分で体操をするようになった。
- ・仕事ができる。
- ・膝が良くなった。
- ・腰痛が良くなった。
- ・つまづかなくなった。
- ・若くなったと言われた。
- ・体をほぐすことが身に付いた。
- ・血圧が安定した。
- ・足の疲れがとれた。
- ・病気になりにくくなった。
- ・教室が楽しみ。

## 家で行っていること



※教室に参加して体操やマッサージを続けている人は、体や生活に変化が出ています。いきいき健康教室は、どなたでも参加できます。みなさんの参加をお待ちしています。

問合せ先：健康課 高齢者支援係(内線327)

# 平成25年度下仁田町介護予防事業

# ～いきいき健康教室～

みなさんが毎日を元気で、「いきいき」と暮らし、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。都合のよい会場へ直接お越しください。

【参加費】 無料

※11月23日の健康祭で、いきいき健康教室体験ミニ教室を体験できます。お待ちしております！

【会場別日程】



地区	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	下仁田町公民館3階	11月 5日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 3日(火)		
	吉崎公会堂	11月 1日(金)		
		12月 2日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	11月 8日(金)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		12月はなし		
	馬山生活改善センター	11月 29日(金)	午前10時～12時	
		12月 20日(金)		
	蒔田地区集会所	11月 26日(火)		
		12月 25日(水)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	11月 15日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 6日(金)		
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	11月 21日(木)		
		12月 5日(木)		
	北小地区集会所	11月 27日(水)		
		12月 13日(金)		
西牧地区	矢川友愛館	11月 18日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 16日(月)		
	西牧活性化センター	11月 13日(水)		
		12月 11日(水)		
	三ツ瀬集会所	11月 22日(金)		
		12月 10日(火)		
青倉地区	大桑原地区集会所	11月 28日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		12月 19日(木)		
	下青倉集会所	11月 12日(火)		
		12月 17日(火)		
	桑本地区多目的集会所	11月 25日(月)		
		12月 9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11月 027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます  
月/歯科の保険診療と自費診療 火/どうしてむし歯になるの?  
水/歯と歯のすき間が開いてきた 木/どうする?埋まっている親知らず  
金/歯周病になるとどうなるか 土日/歯のかぶせ物、つめ物がとれた  
～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます  
◆7日(木)婦人科・内科 13日(水)歯科  
～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

# 11～12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	12月16日(月)	平成25年8月～9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5月～6月生まれ		
	9、10か月児		平成25年2月～3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」	11月12日(火) 12月10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6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 11～12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 11月14日(木) 12月12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。

◆11月17日(日) 宮崎誠先生(宮崎医院)

◆12月1日(日) 小柳由里子先生(青葉クリニック)

◆12月15日(日) 菊池修先生(もみの木こどもクリニック)

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