

平成25年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

皆様が毎日を元気で、「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。都合のつく会場へ直接お越しください。

【参加費】 無料

【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	1月 7日 (火)	午前10時～12時	管理栄養士	
		2月 4日 (火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士	
	吉崎公会堂	1月 6日 (月)	午前10時～12時	管理栄養士	
		2月 7日 (金)		健康運動指導士	
馬山地区	鎌田地区集会所	1月 14日 (火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士	
		1月 27日 (月)		管理栄養士	
		2月 5日 (水)		健康運動指導士	
	馬山生活改善センター	1月 24日 (金)	午前10時～12時	健康運動指導士	
		2月 21日 (金)		健康運動指導士	
	蒔田地区集会所	1月 23日 (木)		午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		2月 13日 (木)			健康運動指導士
	小坂地区	東野牧生活改善センター	1月 10日 (金)	午前10時～12時	管理栄養士
2月 10日 (月)			健康運動指導士		
旧小坂小校舎(1階西:旧教室)		1月 16日 (木)	管理栄養士		
		2月 20日 (木)	健康運動指導士		
北小地区集会所		1月 15日 (水)	健康運動指導士		
		2月 24日 (月)	健康運動指導士		
西牧地区	矢川友愛館	1月 9日 (木)	午前10時～12時	管理栄養士	
		2月 6日 (木)		健康運動指導士	
	西牧活性化センター	1月 8日 (水)		午後1時30分～3時30分	管理栄養士
		2月 12日 (水)	健康運動指導士		
	三ツ瀬集会所	1月 22日 (水)	午前10時～12時	管理栄養士	
		2月 19日 (水)		健康運動指導士	
青倉地区	大桑原地区集会所	1月 30日 (木)	午前10時～12時	健康運動指導士	
		2月 27日 (木)			
	下青倉集会所	1月 7日 (火)			午後1時30分～3時30分
		2月 18日 (火)			
	桑本地区多目的集会所	1月 20日 (月)	午前10時～12時		
		2月 17日 (月)	午後1時30分～3時30分		

■【問い合わせ先】 健康課 高齢者支援係 (内線327)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 1月 027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月/子どものインフルエンザ薬 火/高血圧のくすり
水/動悸、息切れ 木/もやもや病
金/口臭の原因 土日/食道裂孔ヘルニア
～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆15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

1～2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	2月24日(月)	平成25年10月～11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7月～8月生まれ		
	9,10か月児		平成25年4月～5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	1月27日(月)	H24年11月～12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5月～6月生まれ		
	2歳児		H23年11月～12月生まれ		
	2歳6か月児		H23年5月～6月生まれ		
	3歳6か月児		H22年5月～6月生まれ		
	3歳児		H22年11月～12月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	1月14日(火) 2月4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」	2月14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。

2月のふれあい広場について 通常、第2火曜日にふれあい広場を開催していますが、2月は4日の第1火曜日になります。ご注意ください。

☆定期予防接種の個別予防接種については、時期がまいりましたら適時、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 1～2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 1月12日(木)2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

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。

- ◆1月19日(日) 宮崎誠先生(宮崎医院)
- ◆2月2日(日) 小柳由里子先生(青葉クリニック)
- ◆2月16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