

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、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	2月 4日 (火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 4日 (火)	午前10時～12時	
	吉崎公会堂	2月 7日 (金)	午前10時～12時	
		3月 7日 (金)		
馬山地区	鎌田地区集会所	2月 5日 (水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		3月 5日 (水)		
	馬山生活改善センター	2月 21日 (金)	午前10時～12時	
		3月 11日 (火)		
	蒔田地区集会所	2月 13日 (木)	午後1時30分～3時30分	
		3月 13日 (木)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	2月 10日 (月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		3月 10日 (月)		
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	2月 20日 (木)		
		3月 6日 (木)		
	北小地区集会所	2月 24日 (月)		
		3月 17日 (月)		
西牧地区	矢川友愛館	2月 6日 (木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		3月 3日 (月)		
	西牧活性化センター	2月 12日 (水)	午後1時30分～3時30分	
		3月 12日 (水)		
	三ツ瀬集会所	2月 19日 (水)	午前10時～12時	
		3月 19日 (水)		
青倉地区	大桑原地区集会所	2月 27日 (木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		3月 20日 (木)		
	下青倉集会所	2月 18日 (火)	午後1時30分～3時30分	
		3月 18日 (火)		
	桑本地区多目的集会所	2月 17日 (月)	午後1時30分～3時30分	
		3月 31日 (月)		

■【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 2月 027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月/内服薬の知識 火/とんぶく薬
水/胃の痛みと胃薬 木/歯の変色、黄ばみ
金/歯垢・歯石と歯周病 土日/歯周病と心臓血管疾患

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆5日(水)皮膚科・外科 13日(木)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

2～3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	3月24日(月)	H25年1月～2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7月～8月生まれ		
	2歳児		H24年1月～2月生まれ		
	2歳6か月児		H23年7月～8月生まれ		
	3歳6か月児		H22年7月～8月生まれ		
	3歳児		H23年1月～2月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	2月4日(火) 3月11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。

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 2～3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 2月13日(木)3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。
 ◆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)
 ◆3月2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