

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】



下仁田地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	下仁田町公民館3階	3月 4日 (火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		4月 1日 (火)		
	吉崎公会堂	3月 7日 (金)		
4月 15日 (火)				
馬山地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	鎌田地区集会所	3月 5日 (水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		4月 8日 (火)		
	馬山生活改善センター	3月 11日 (火)	午前10時～12時	
		4月 4日 (金)	午後1時30分～3時30分	
	蒔田地区集会所	3月 13日 (火)	午前10時～12時	
4月 3日 (木)				
小坂地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	東野牧生活改善センター	3月 10日 (月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		4月 18日 (金)		
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	3月 6日 (木)		
		4月 17日 (木)		
	北小地区集会所	3月 17日 (月)		
4月 14日 (月)				
西牧地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	矢川友愛館	3月 3日 (月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		4月 28日 (月)	午前10時～12時	
	西牧活性化センター	3月 12日 (水)	午後1時30分～3時30分	
		4月 2日 (水)	午前10時～12時	
	三ツ瀬集会所	3月 19日 (水)		
4月 23日 (水)				
青倉地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	大桑原地区集会所	3月 20日 (木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		4月 24日 (木)		
	下青倉集会所	3月 18日 (火)		
		4月 22日 (火)		
	桑本地区多目的集会所	3月 31日 (月)		
4月 21日 (月)				

■【問い合わせ先】 健康課 高齢者支援係 (内線327)まで

群馬こども救急相談 #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 3月 ☎027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月／顔のゆがみ 火／胃がん
水／我が国における乳がんの現状 木／女性の不正出血
金／くすりと母乳 土／カンガルーケアについて
～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆6日(木)小児科・内科 12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

3～4月 健康カレンダー

		日にち	受付時間	対象者	持ち物	内 容
乳児健診	3、4か月児	4月25日(月)	午後1時30分～2時	平成25年12月、平成26年1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9月～10月生まれ		
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成25年6月～7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)	午後1時30分～2時	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	午後1時15分～1時30分	H23年1月～2月生まれ			
定期健康相談 「ふれあい広場」		3月11日(火) 4月8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」		4月11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。

4月より乳幼児健診の受付時間が厳守となります。受付時間内に受付を済ませるようによろしくお願いします。

☆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 3～4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 3月13日(木)4月10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。

◆3月2日(日) 宮崎誠先生(宮崎医院)

◆3月16日(日) 小柳由里子先生(青葉クリニック)

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