

◎健康診断を受けましょう。

みなさん生活習慣病をご存知ですか？

生活習慣病とは①糖尿病②高脂血症(脂質異常症)
③高血圧④肥満などをいい、日本人の約6割の死亡原因となっています。

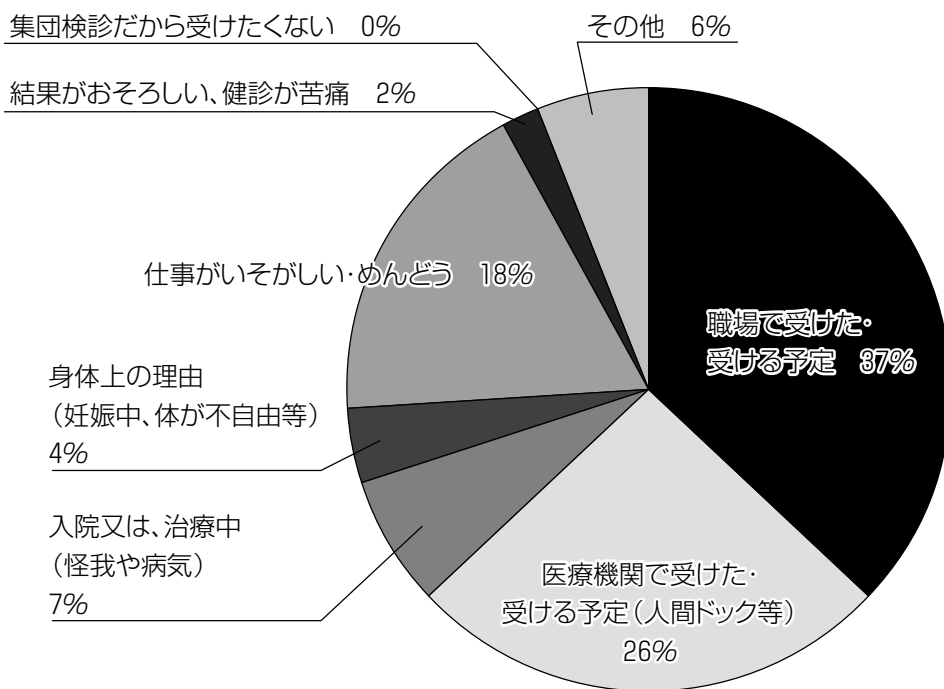
生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、気づいた時には重症化していることも少なくありません。

生活習慣病の早期発見のためには日常生活に気をつけることはもちろん、定期的な健診を受け自分の体の状態を知ることが大切です。

平成25年度 下仁田町各地区の特定健診受診率
(40～74歳)

	対象者数	受診者数	受診率
下仁田	721人	249人	34.54%
馬山	541人	191人	35.30%
小坂	376人	131人	34.84%
西牧	365人	152人	41.64%
青倉	251人	79人	31.47%
全体	2254人	802人	35.58%

下のグラフは健診を受けなかった40～49歳の人にその理由を聞いたアンケート結果です。



- 職場で受けた・受ける予定 37%
- 仕事がいそがしい・めんどう 18%
- 医療機関で受けた・受ける予定(人間ドック等) 26%
- 結果がおそろしい、健診が苦痛 2%
- 集団検診だから受けたくない 0%
- 入院又は、治療中(怪我や病気) 7%
- その他 6%
- 身体上の理由(妊娠中、体が不自由等) 4%

約2割の人は健診も医療機関も受診していないようです。充実した生活をおくるためには若いうちからの健康づくりが欠かせません。

ぜひ年1回の健康診断を受けましょう！

問い合わせ 下仁田町保健センター ☎82-5490

健康づくりのための 新しい計画が 始まります!④

健康しもにた21(第2次)

(3) こころの健康・休養

ストレスが多い時代です。

町のアンケートでも「ストレスを感じている人」の割合は6%増加していますが、

「ストレス解消法がある人」の割合は5%減少しています。

ストレスは、あらゆる疾病のリスク要因です。

ストレスを避けられない現代では、ストレスコントロールが重要になります。



健康目標

夜はぐっすり眠りましょう

目標を達成するための指標は次の通りです。

第二次計画の 目標値	自殺死亡率の減少	現状値 人口10万対23.0⇒目標値 減少
	睡眠を十分とれていない人の減少	現状値 9.7%⇒目標値 7%
	ストレス解消法がある人の増加	現状値 62.5%⇒目標値70%

目標を達成するための取り組みは次の通りです。

対策・ 取 組 み	家庭	快適な睡眠のための工夫を実践します。 自分にあった正しいストレス解消法を身につけます。 1日1回は笑います。 家族との会話を心がけ、お互いの健康状態に関心を持ちます。 相談機関や相談場所を知り、早めの対処を心がけます。
	地域・ 組織	隣接するお宅との会話を心がけ、安否に関心を持ちます。 地域で楽しめる行事を企画します。 地区組織の仲間を増やします。 職域におけるメンタルヘルス対策を強化します。
	行政	こころの健康について、年齢や性別に合わせた啓発をします。 相談体制を維持し、気軽に相談できる環境をつくります。 健康学習組織の支援を継続します。 県の協力を得て、「ゲートキーパー養成講座」を開催します。 専門機関や関係機関との連携を行います。 アルコールが睡眠へ及ぼす影響を啓発します。

自分なりのストレス解消方法を見つけ、睡眠をしっかりとれる環境を整えましょう。

また、家族、友人、近所など、身近な人間関係を大切にし、意識的に声をかけあいましょう。

問い合わせ先 健康課(保健センター内) ☎82-5490

平成26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	5月 2日 (金)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 3日 (火)		
	吉崎公会堂	5月 1日 (木)		
6月 2日 (月)				
馬山地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	鎌田地区集会所	5月 2日 (金)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		6月 5日 (木)		
	馬山生活改善センター	5月 14日 (水)	午前10時～12時	
		6月 6日 (金)		
	蒔田地区集会所	5月 22日 (木)	午後1時30分～3時30分	
		6月 5日 (木)	午前10時～12時	
小坂地区	会 場	開催日	時 間	講 師
	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	5月 15日 (木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 19日 (木)		
	北小地区集会所	5月 23日 (金)		
		6月 16日 (月)		
	東野牧生活改善センター	5月 16日 (金)	午後1時30分～3時30分	
		6月 16日 (月)		
西牧地区	会 場	開催日	時 間	
	西牧活性化センター	5月 28日 (水)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 11日 (水)	午後1時30分～3時30分	
	三ツ瀬集会所	5月 27日 (火)	午前10時～12時	
		6月 17日 (火)		
	矢川友愛館	5月 19日 (月)		
		6月 30日 (月)		
青倉地区	会 場	開催日	時 間	
	大桑原地区集会所	5月 29日 (木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		6月 26日 (木)		
	下青倉集会所	5月 26日 (月)		
		6月 24日 (火)		
	桑本地区多目的集会所	5月 22日 (木)		
		6月 25日 (水)		

■【問い合わせ先】 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通)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 5月 ☎027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月／高齢者の摂食・嚥下障害への対応 火／起立性調節障害
水／過敏性腸症候群 木／姿勢と噛み合わせ
金／痛風 土日／骨粗鬆症の予防

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆8日(木)小児科・内科◆14日(水)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

5～6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	6月27日(金)	午後1時30分～2時	平成26年2月～3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、保健指導、離乳食相談と試食
	6、7か月児			平成25年11月～12月生まれ		
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成25年8月～9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	5月23日(金)	午後1時15分～ 午後1時45分	H25年3月～4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9月～10月生まれ		
	2 歳 児			H24年3月～4月生まれ		
	2歳6か月児			H23年9月～10月生まれ		
	3 歳 児			H23年3月～4月生まれ		
	3歳6か月児			H22年9月～10月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」		5月13日(火) 6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」		6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。

4月より受付時間厳守になりますので、時間内にお越しください。

☆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 5～6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 5月8日(木)6月10日(火) 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。
◆5月中の小児救急診療はありません
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