

# 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】 《日程は都合で変更になることもあります。》

| 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<br>大会議室 | 1月 6日(火)  | 午前10時～12時     | 健康運動指導士 |
|          |                   | 2月 3日(火)  |               |         |
|          | 吉崎公会堂             | 1月 26日(月) |               |         |
|          |                   | 2月 16日(月) |               |         |
| 馬山地区     | 鎌田地区集会所           | 1月 6日(火)  | 午後1時30分～3時30分 | 健康運動指導士 |
|          |                   | 1月 22日(木) |               |         |
|          |                   | 2月 5日(木)  |               |         |
|          | 馬山生活改善センター        | 1月 16日(金) | 午前10時～12時     |         |
|          |                   | 2月 6日(金)  |               |         |
|          | 蒔田地区集会所           | 1月 20日(火) |               |         |
| 2月 5日(木) |                   |           |               |         |
| 小坂地区     | 旧小坂小校舎(1階西:旧教室)   | 1月 28日(水) | 午前10時～12時     | 健康運動指導士 |
|          |                   | 2月 4日(水)  | 午後1時30分～3時30分 |         |
|          | 北小地区集会所           | 1月 7日(水)  | 午前10時～12時     |         |
|          |                   | 2月 2日(月)  |               |         |
|          | 坂詰公会堂             | 1月 23日(金) |               |         |
|          |                   | 2月 20日(金) |               |         |
| 西牧地区     | 西牧活性化センター         | 1月 7日(水)  | 午後1時30分～3時30分 | 健康運動指導士 |
|          |                   | 2月 4日(水)  | 午前10時～12時     |         |
|          | 三ツ瀬集会所            | 1月 27日(火) | 午前10時～12時     |         |
|          |                   | 2月 17日(火) | 午後1時30分～3時30分 |         |
|          | 矢川友愛館             | 1月 22日(木) | 午前10時～12時     |         |
|          |                   | 2月 23日(月) |               |         |
| 青倉地区     | 大桑原地区集会所          | 1月 29日(木) | 午前10時～12時     | 健康運動指導士 |
|          |                   | 2月 19日(木) |               |         |
|          | 下青倉集会所            | 1月 13日(火) |               |         |
|          |                   | 2月 24日(火) |               |         |
|          | 桑本地区多目的集会所        | 1月 15日(木) | 午前10時～12時     |         |
|          |                   | 2月 26日(木) |               |         |

■【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に対応に困ったら、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 (ヨクナレ) ☎027-234-4970

約3分間の健康講和が聞けます

月/貧血の検査 火/痔でお悩みのあなたへ  
水/高齢者の頻尿 木/手指が曲がってきた  
金/歯並びと食生活の関係 土日/頭のかゆみとふけ

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆22日(木)歯科 午後7時半～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

# 1～2月 健康カレンダー

|  | 日にち                  | 時間(受付時間厳守)        | 対象者  | 持ち物   | 内容   |
|--|----------------------|-------------------|--|---|--|
| 乳児健診   | 3、4か月児               | 2月23日(月)          | 平成26年10月～11月生まれ  | 母子健康手帳<br>タオル<br>歯ブラシ                             | 問診、計測、医師の診察、むし歯予防指導、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26年7月～8月生まれ  |   |  |
| 9、10か月児                                      | 平成26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23日(金)          | H25年11月～12月生まれ   | 母子健康手帳<br>タオル、歯ブラシ<br><br>※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、むし歯予防指導・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               |                   | H25年5月～6月生まれ   |   |  |
|  | 2歳児                  |                   | H24年11月～12月生まれ   |   |  |
|  | 2歳6か月児               |                   | H24年5月～6月生まれ   |   |  |
|  | 3歳児                  |                   | H23年11月～12月生まれ   |   |  |
|  | 3歳6か月児               |                   | H23年5月～6月生まれ   |   |  |
| 定期健康相談<br>「ふれあい広場」                           | 1月13日(火)<br>2月10日(火) | 午後1時30分～<br>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・<br>妊娠届出                              | 月～金曜日                | 午前8時30分～<br>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<br>「こころの相談」                           | 2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又はその家族など |   | 心療内科医による個別相談<br>※事前に予約の電話をしてください。                              |

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 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13日(火)、2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。  
**◆1月18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