

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

ウォーキングのメリット



先月号で「1日に今より10分多くからだを動かすこと(プラス・テン)」をお知らせしました。体を動かす、といえば、まず思い出されるのが、ウォーキングではないでしょうか。「歩く」ということは、日常的な行為です。このありふれた行為が、心と体にメリットをもたらします。

メリット1：体によい！

有酸素運動なので、脂肪を燃焼し肥満の解消につながります。血圧や糖尿病、脳卒中や循環器疾患の予防改善効果もあります。

メリット2：老化防止によい！

動脈硬化を予防するだけでなく、改善する効果があることがわかってきました。

メリット3：美容によい！

脂肪燃焼効果に加え、ウエストやヒップ、ふくらはぎなどが引き締まるシェイプアップ効果もあります。さらに、歩くことは腸の刺激になるので、お通じがよくなります。

メリット4：心によい！

早く歩けばストレス解消になり、ゆっくり呼吸をしながら歩けば副交感神経が刺激されリラックスします。セロトニンなどのホルモンが分泌され、心を穏やかに元気にしてくれます。

メリット5：脳によい！

ウォーキングは認知症予防にも効果があることがわかってきました。運動としての効果はもちろん、風景から入ってくる情報、道順を確かめペース配分をすることなども脳を活発に使います。

すでにウォーキングを実践している方は、歩く前のウォーミングアップと歩いた後のクールダウンもお忘れなく！そして、水分補給を十分に！

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

シニア教室開催のお知らせ

- 【日 程】 5月27日(水) 午前10時～12時
【内 容】 『身近な防犯』*サギにあわない為に*
【講 師】 金子 一雄 先生 富岡警察署 生活安全課長
【会 場】 旧小坂小学校 一階西教室

※参加費無料、申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

■問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

『特定健診・若年者健診・がん検診』は個別健(検)診を実施しています!!

定期的な健診が必要です。

下仁田厚生病院にて、個別健(検)診ができるようになっております。この機会に集団健診で都合がつかない方や個別健診を利用したい方は、是非ご利用下さい。受診したい方は、保健センター(☎82-5490)までお申込みください。その後、日程調整の連絡が病院からいきますので、指定日に封筒一式を持参し来院して下さい。

期 間 5月～9月の火曜日・水曜日・木曜日

時 間 午後から

場 所 下仁田厚生病院

健診内容 国保特定健診・若年者健診(若年者はがん検診除く)・各種がん検診等
※受診項目の詳細は、「特定健診・がん検診等についてのご案内」参照

持ち物 今回お配りしている封筒一式(受診票のシールを必ず持参してください)。
受診料(特定健診無料) ※受診料については、集団・個別健診とも同額です。
「集団・個別健(検)診についてのご案内」参照

問合せ先 保健環境課 保健推進係(保健センター) ☎82-5490



大人の風しん予防接種費用一部助成

今年度も、妊婦中の風しん感染を予防するための予防接種費用助成を行います。

妊娠初期の女性が風しんにかかると、お腹の赤ちゃんが風疹ウイルスに感染し、難聴、心疾患、白内障、発達の遅れ等の障害をもって産まれる可能性があります。希望する人は、手続きしてください。

種類	風しんワクチン	麻しん・風しん混合(MR)
助成額	3,000円	5,000円
対象者	下仁田町に住民登録がある人で、 妊娠を予定または希望している女性およびその夫 現在妊娠をしている女性の夫 ※以下の人は「対象外」です。 ・明らかに風しんにかかった人(十分な抗体がある人) ・風しん(混合ワクチンを含む)の予防接種を2回以上受けた人 ・妊娠中の人または妊娠の可能性のある人	
助成期間	平成27年4月1日～平成28年3月31日	
回数	1回	
接種場所	指定医療機関	
方法	(1)保健センターへ事前に申請する。 持ち物 ①身分証明書(運転免許証等)、②印鑑(朱肉をつけるもの) ⇒ 専用の予診票をお渡します。 (2)医療機関に電話予約をし、指定された日にワクチン接種を受ける。 持ち物 ①予診票(予め記入)、②自己負担金(医療機関により異なる)、③保険証	
注意事項	○接種後、2か月は避妊が必要です。また、妊婦は予防接種を受けられません。 ○医療機関により接種金額(自己負担額)が異なります。 ○麻しんワクチンを2回受けたことがない人は、MRワクチンをお勧めします。	

群馬県が風しん抗体検査の助成をしています。ご希望の方は、県保健福祉事務所にて申請してください。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

♡平成27年度歯科健診のお知らせ♡

4,500円が
無料で!!



このチャンスに健診とプロのブラッシング!!

対象 ◎妊婦さん 妊娠届出時に受診票を発行します

妊娠期はホルモンバランスが崩れ、唾液がねばねばしたり、つわりのため、お口の中が酸性に傾き、むし歯や歯周病が起きやすくなります。出産に備えてしっかりケア。

◎40歳の方(平成27年4月1日現在) 対象の方へ受診票をお送りしました

歯を失う2大原因は?…歯周病とむし歯です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ仲間の生活習慣病に位置づけられています。40歳はむし歯に加え、進行した歯肉炎が増える時期です。がん検診や特定健診に加え、歯科健診を受けて、一生自分の歯で、おいしく楽しく食べる準備を。

受診時期 妊婦さん…安定期に入ってから、ご出産前に。

40歳の方…使用期限(平成28年1月末日)がありますので、お早めに。

受診方法 委託歯科医院に、ご都合の良い日をご予約の上、ご受診ください。

すでに定期歯科健診を受けている方も1回分ご利用できます。

※ただし、4500円分の健診以外の治療・処置を行った場合、自己負担が必要な場合もありますので、ご承知ください。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

第30回歯と口の健康フェア2015

一生自分の歯で
食べよう!



日時 6月7日(日)午前10時～午後2時30分まで
場所 富岡甘楽口腔保健センター(公立七日市病院向い)
※群馬県信用組合の駐車場をご利用ください。

内容 ブラッシング(歯のみがき方)指導・歯の健康相談、健康診断・フッ素塗布、洗口など
問合せ先 公益財団法人 富岡甘楽歯科医師会 ☎62-1706

特定健診・がん検診等についてのご案内

年に1度の健康診断です!

自分の体のこと、少し考えてみませんか?

30歳以上39歳以下は
若年者健診を
実施しています。

今年は特定健診
無料です。



★基準年齢は、平成27年4月1日現在

●健(検)診内容

メニュー	受診できる方	受診料	内容など
結核検診	40歳以上の人	40歳~63歳以下 500円 64歳以上 無料	レントゲンで肺を撮影します。 結核、肺がん、心臓病などの発見ができます。
若年者健康診査	30歳以上39歳以下の人	1,000円	身長・体重・腹囲・血圧測定、問診、医師の診察、 血液検査、尿検査など。メタボリックシンドローム等、 その他の異常が発見できます。
国保特定健康診査	40歳以上74歳以下の 国保加入中の人	無料	
後期高齢者健康診査	75歳以上の人		
骨密度測定(当日受付)	40/45/50/55/60/65/ 70歳の女性	500円	超音波で足首の骨の密度を測ります。
肝炎ウイルス検査	40歳以上74歳以下で未受診の人 (シールに☆印がない人)	無料	血液検査です。B型、C型肝炎ウイルス感染の有無を調べます。
胃がんリスク検診(ABC検診)	40歳以上の未受診の人	500円	血液検査です。ペプシノゲン検査とピロリ菌抗体検査をします。
大腸がん検診	40歳以上の人	500円	便潜血検査です。便を採取し、便に血液が混じっていないかを調べます。
前立腺がん検診	40歳以上の偶数年齢の男性	1,000円	血液検査です。前立腺から出る酵素(PSA)の量を調べます。

※胃がん検診は8月-10月にバリウム検査を、乳がん・子宮頸がん検診は2月に実施する予定です。

●持ってくる物

全ての健(検)診に共通のもの	受診票(配付されたシール)個別健診も共用 ※シールは台紙から、はがさずに持って来てください 受診料(金額は受診票に記載されています) ※領収書が必要な方は、会計時にお申出ください
若年者健診(30歳以上39歳以下の方)を受ける人	検尿用綿棒(個別健診は、病院で検尿になります)、 質問票
国保特定健診(40歳以上74歳以下の方)を受ける人	保険証、検尿用綿棒(個別健診は、病院で検尿になります)、 質問票
後期高齢者健診(75歳以上)を受ける人	検尿用綿棒(検尿用綿棒に、尿を取って当日お持ちください)、 質問票※後期健診は個別健診ができません。

●個別健診について…下仁田厚生病院で実施しております個別健診につきましては、上記内容をご覧ください。

●30歳以上39歳以下の方…社保・国保に関わらず、若年者健診(がん検診除く)が受診できます
(39歳社保は誕生日まで)。

●大腸がん検診容器について…本人の希望を伺い容器を渡しますので、必ず受ける方の数だけ、保健推進員に
容器を貰って下さい。また、容器を貰った後に受けられなくなった場合は、未使用の容器は保健センターへ
ご返却願います。容器代がかかりますのでご協力ください。

●二重受診について…国保人間ドックと国保特定健診(集団又は個別)を二重受診はできません。二重受診
された場合、どちらかが全額自己負担となりますのでご注意ください。

●ご案内が届かない方…保健推進員を通じて、対象者の方に通知をお配りしているところですが、退職、転入、
4月1日以降に国保に加入した…等の理由で、個人へ通知がない(受診票が配付されない)方も受診できますので、
当日健診会場へお出かけ下さい。

※日程・会場については左面をご覧ください

平成27年度健康診断実施日程表

地区	期日	会場	時間	対象地区
小坂	5月8日(金)	大平地区集会所	9:30~11:00	大平区
			13:30~15:00	東野牧区
	5月13日(水)	保健センター	9:30~11:00	下小坂区
			13:00~14:30	大坂区
5月14日(木)	北小地区集会所	9:30~11:00	中小坂区・上小坂区	
青倉	5月14日(木)	青倉社会体育館	14:00~15:30	宮室区・大桑原区
	5月15日(金)	青倉社会体育館	9:30~11:00	下青倉区
			13:00~14:30	上青倉区・土谷沢区
西牧	5月19日(火)	三ツ瀬地区集会所	9:30~11:00	南野牧区・市ノ萱区
		下仁田町活性化センター	14:00~15:30	西野牧9.10.11区
	5月20日(水)	下仁田町活性化センター	9:30~11:00	本宿1区・横間区
			13:00~14:30	本宿2区・西野牧12区
	5月21日(木)	友愛館	9:30~11:00	矢川区
馬山・全地区	5月28日(木)	鎌田地区集会所	9:30~11:00	大東区
		蒔田地区集会所	13:30~15:00	蒔田区
	5月29日(金)	馬山生活改善センター	9:30~11:00	小川区・中央区(天神・若宮)
			13:00~15:30	城西区・緑ヶ丘区・中央区(田城・山際)
下仁田・全地区	6月1日(月)	吉崎公会堂	9:30~11:00	吉崎区・栗山区
		保健センター	14:00~15:30	上町区・旭町区
			17:00~18:30	【下仁田町全地区】
	6月4日(木)	保健センター	9:30~11:00	仲町区
			13:00~15:00	東町区
			17:00~18:30	【下仁田町全地区】
	6月5日(金)	保健センター	9:30~11:00	川井区
			13:00~15:00	下町区
	6月6日(土)	保健センター	9:30~11:30	【下仁田町全地区】

小坂生活改善センターはトイレ改修工事のため使用できませんのでご了承ください。

※対象地区の日程で都合が悪い方は、都合のよい会場を受けて下さい。

◎上記日程で受診できなかった方はこちらへ

追加	7月18日(土)	保健センター	9:30~11:30	【下仁田町全地区】
----	----------	--------	------------	-----------

問合せ先 保健環境課 健康予防係(保健センター内) ☎82-5490

年金

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成27年度の国民年金保険料は15,590円です。

納付期限は納付対象月の翌月末日(休日の場合は翌営業日)です。

4月に送られた平成27年度国民年金保険料の納付書によりお近くの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで納付をお願いします。

保険料を納めていない期間がある方に対して、電話・文書・個別訪問による納付のご案内を民間事業者に委託しています。

保険料の納付は、お忘れがなく便利な口座振替のご利用をお勧めします。現金で納付するより割引率も大きくお得な振替方法もありますのでぜひご利用ください。

保険料を納付することが困難な場合には、条件により納付を免除や猶予される制度があります。希望される方は市役所・町村役場の国民年金担当課で申請の手続きしてください。

【問合せ先】

ねんきんダイヤル

☎0570-051165

高崎年金事務所

☎027-322-7731