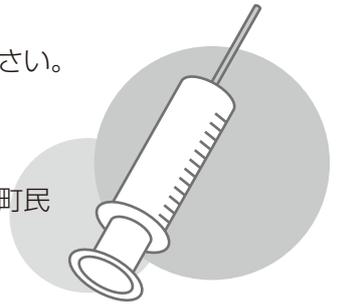




# インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します 自己負担金1,000円で接種できます!

予診票は下表の医療機関の窓口と保健センターに用意してあります。  
接種を希望する人は、予診票を受け取り、必要事項を記入のうえ予防接種を受けてください。  
インフルエンザ流行前の接種が効果的です。なるべく早めに受けましょう。



## ■対象者

- ・接種日に満65歳以上の町民
- ・60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能で身体障害者手帳1級相当の障害がある町民

■接種期間 10月1日～12月31日

■接種回数 1回

■接種方法 接種する医療機関に直接電話予約をしてからお出かけください。

■持参する物 自己負担金1,000円・健康保険証(年齢、住所を確認するために必要)

※生活保護世帯の方は無料になります。接種に出かける前に保健環境課保健推進係(下仁田町保健センター内)で書類を受け取ってください。

※接種期間外の接種、2回目の接種等は実費になりますのでご注意ください。

## 【接種場所:富岡市甘楽郡インフルエンザ予防接種実施医療機関】

	医療機関名	電話番号	住所		医療機関名	電話番号	住所
下仁田町	下仁田厚生病院	82-3555	下仁田409	富岡市	たけべ医院	67-5500	一ノ宮1635
	大沢クリニック	60-3030	馬山5915-1		田村医院	64-2065	七日市1662-2
	佐藤医院	82-2127	下仁田550-2		富岡・成清医院	62-2701	七日市599-6
	本宿診療所	84-2215	本宿3712-3		中島医院	62-1037	富岡1115
富岡市	アライクリニック	62-1521	富岡1423		中野整形外科医院	64-1574	富岡953
	石川胃腸科医院	62-1002	富岡77		保阪医院	62-0113	七日市1621
	えのもと整形外科	89-3172	七日市749		細谷医院	62-0388	富岡1048
	大竹外科胃腸科	64-0808	田篠947		細谷クリニック	62-4321	富岡1375
	加藤内科医院	64-0606	田島12-1		宮崎医院	60-1919	下高瀬298-7
	神部医院	62-0058	富岡1122		村田内科医院	62-2053	一ノ宮162-1
	久保田クリニック	89-1160	中高瀬138-1		ゆうあい整形外科	67-5211	曾木543-1
	小泉医院	62-0039	富岡891		和田クリニック	67-5522	七日市450-1
	香内医院	62-3210	七日市555-1		安藤医院	74-7717	福島110-5
	こすげレディスクリニック	62-0275	富岡1494-1		奥村クリニック	74-7182	福島750-2
	コマチクリニック	62-5011	相野田469		小幡医院	74-2018	小幡966
	阪本耳鼻咽喉科医院	62-0122	富岡1078		こがはらクリニック	70-4066	白倉622-1
甘楽町	須藤医院	63-1461	七日市1083-1	篠原整形外科医院	74-2227	福島1151	
	西毛病院	62-3156	神農原559-1	庭谷クリニック	89-4005	庭谷468-1	
	高井クリニック	60-1500	富岡3074-1	原医院	74-5656	金井453	
	滝田医院	62-2511	富岡1473-8	南牧村 大沢クリニックなんもく分院	60-3030	磐戸284-2	

【問合せ先】 保健環境課 保健推進係 ☎82-5490

## 平成27年度胃がん集団検診のお知らせ

今年度の胃がん検診が今月で終わります。

まだ受診されていない方は、是非この機会をご利用ください。

対象 平成27年4月1日 現在40歳以上74歳以下の方  
(自己責任になりますが75歳以上84歳以下の方も受診できます。)

検査方法 胃レントゲン撮影(バリウム)検査

受診料 500円

※配布済みの受診票をよくお読みになってお出かけください。

問合せ先 保健環境課 保健推進係 ☎82-5490

検診日	会場	受付時間
10月20日(火)	青倉社会体育館	午前7時30分～ 10時
10月21日(水)	保健センター	
10月30日(金)	保健センター	

## シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21)

### 良い睡眠で健康づくり♡

皆さん良く眠れていますか？

睡眠不足は・・・脳の働きが鈍り、判断力の低下や気分を不安定にするなど日常生活に悪い影響を及ぼします。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症や、うつ病をはじめメンタルヘルスにも関係します。また、事故発生にもつながります。

睡眠は心身の疲れを回復し、健康を保つために大切なものです。良い眠りだからだとこころの健康を守りましょう。

#### 【睡眠障害に対処するための12の指針】

<p>1.睡眠時間は人それぞれ・日中の眠気で困らなければ十分</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○季節や年齢により必要な睡眠時間は異なります</li></ul> <p>2.刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○就寝前4時間のカフェイン、就寝前1時間の喫煙を避ける</li><li>○軽めの読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、ストレッチなど</li></ul> <p>3.眠たくなってから床につく・就寝時間にこだわり過ぎない</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○眠ろうと意気込むと頭が冴えて、寝つきを悪くする</li></ul> <p>4.同じ時刻に毎日起床</p> <p>5.光の利用で良い睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン</li><li>○夜は明るすぎない照明を</li></ul> <p>6.規則正しい3度の食事・規則的な運動習慣</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○朝食はこころとからだの目覚めに重要・夜食はごく軽く</li><li>○運動習慣は熟眠を促進</li></ul>	<p>7.昼寝をするなら15時(午後3時)前の20~30分</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○長い昼寝はかえってぼんやり、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響</li></ul> <p>8.眠りが浅い時には、むしろ早寝早起きに</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○寝床で長居は熟眠感が減る</li></ul> <p>9.睡眠中の激しいいびき、呼吸停止や足のむずむず感は要注意</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○背景に睡眠の病気、専門的な治療が必要</li></ul> <p>10.十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○長時間眠っても日中の眠気で仕事や学業に支障がある場合は専門医に相談</li><li>○車の運転に注意</li></ul> <p>11.睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因に</li></ul> <p>12.睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○一定時刻に服用し就寝</li><li>○アルコールとの併用をしない</li></ul>
---	---

\*「厚生労働省睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」より  
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

毎月、多方面の方を招いて健康や日常生活に役立つ内容で開催しています。皆様の参加をお待ちしています。お申し込みは不要ですので、直接会場へお越し下さい。

【日程・内容】 10月26日(月)午前10時00分~12時00分 「股関節と運動」

【講師】 健康運動指導士 渋川 貴子先生

【持ち物】 筆記用具、めがね、飲み物(運動するため) 【会場】 旧小坂小学校(1階西教室)

【対象】 どなたでも参加できます。 【参加費】 無料

※運動をしますので動きやすい服装でお越しください。

■問合せ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804(直通電話)まで

## 「臨時福祉給付金」の申請はお済みですか

まだ申請がお済みでない方は、お早めに手続きをしてください。

●受付窓口 下仁田町役場 103会議室(町民ホール奥) ●申請期限 平成27年11月4日(水)まで

●提出書類 ①申請書

②本人確認書類(運転免許証、健康保険証等の写し)

③口座確認ができる書類(通帳、キャッシュカードの写し)

※振り込め詐欺などには、引き続き十分ご注意ください。

問合せ先 健康課福祉係 ☎64-8803(直通)

#### 【町・県民税の申告がお済みでない方へ】

町・県民税の申告がお済みでない方は、給付金が正しく支給できない場合がありますので、下仁田町役場 住民税務課 税務係で申告手続きを行ってください。

# 平成27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 大会議室	10月 20日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		11月 24日(火)		
	吉崎公会堂	10月 5日(月)		
		11月 16日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	10月 6日(木)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		10月 22日(火)		
		11月はなし		
	馬山生活改善センター	10月 13日(火)	午後1時30分～3時30分	
		11月 6日(金)		
	蒔田地区集会所	10月 1日(木)	午前10時～12時	
11月 5日(木)				
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	10月 30日(金)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		11月 10日(火)		
	北小地区集会所	10月 19日(月)		
		11月 12日(木)		
	坂詰公会堂	10月 16日(金)	午前10時～12時	
		11月 9日(月)	午後1時30分～3時30分	
西牧地区	西牧活性化センター	10月 29日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		11月 26日(木)		
	三ツ瀬集会所	10月 27日(火)	午後1時30分～3時30分	
		11月 17日(火)		
	矢川友愛館	10月 26日(月)	午後1時30分～3時30分	
		11月 16日(月)		
青倉地区	大桑原地区集会所	10月 22日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
		11月 19日(木)		
	下青倉集会所	10月 23日(金)	午後1時30分～3時30分	
		11月 19日(木)		
	桑本地区多目的集会所	10月 30日(金)	午前10時～12時	
		11月 27日(金)		

■【問合せ先】 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 10月 ☎027-234-4970 (ヨクナレ)

約3分間の健康講和が聞けます

月／保険でできる歯の治療範囲 その1 火／保険でできる歯の治療範囲 その2  
水／保険でできる歯の治療範囲 その3 木／おとなの矯正治療  
金／歯周病の予防 土日／かかりつけ歯科医院をさがそう！

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆10月14日(水) 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

# 10～11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	10月23日(金)	平成27年6月～7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27年3月～4月生まれ		
	9、10か月児		平成26年12月～平成27年1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	11月27日(金)	H26年9月～10月生まれ	健診用紙 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		H26年3月～4月生まれ		
	2 歳 児		H25年9月～10月生まれ		
	2歳6か月児		H25年3月～4月生まれ		
	3 歳 児		H24年9月～10月生まれ		
	3歳6か月児		H24年3月～4月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	10月6日(火) 11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
<b>NEW!</b> かるがも広場 「あそびの時間」	10月27日(火)	午前10時くらいから30分～1時間程度	乳幼児とその保護者		体を使った季節の遊び
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」	10月9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 ※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・問合せ先 保健センター ☎82-5490

<h3 style="margin: 0;">富岡保健福祉事務所 10月</h3> <p><b>●エイズ相談(予約制)</b></p> <p>日 時 月曜日(要確認) 午後1時～2時</p> <p>内 容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)</p> <p>会 場 富岡合同庁舎</p> <p>担当者 医師、保健師</p> <p>申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541</p>	<p><b>●精神保健福祉相談(予約制)</b></p> <p>日 時 10月13日(火)、11月10日(火) 午後1時～3時</p> <p>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</p> <p>会 場 富岡合同庁舎</p> <p>担当者 精神科医師、保健師</p> <p>申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541</p>
---	--

### 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。

- ◆10月 4日(日) 小柳由里子先生(青葉クリニック)
- ◆10月18日(日) 菊池 修先生(もみの木こどもクリニック)

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