

# 平成28年度下仁田町一般介護予防事業

# ～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。

65歳以上であれば誰でも参加できます。



【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	4月 11日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 12日(木)		
	吉崎公会堂	4月 4日(月)		
		5月 2日(月)		
馬山地区	鎌田地区集会所	4月 11日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		5月 2日(月)		
	馬山生活改善センター	4月 8日(金)	午前10時～12時	
		5月 13日(金)		
	蒔田地区集会所	4月 1日(金)		
		5月 9日(月)		
小坂地区	旧小坂小校舎(1階西:旧教室)	4月 12日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 27日(金)	午後1時30分～3時30分	
	北小地区集会所	4月 14日(木)	午前10時～12時	
		5月 19日(木)		
	坂詰公会堂	4月 7日(木)		
		5月 20日(金)		
西牧地区	西牧活性化センター	4月 27日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
		5月 31日(火)		
	三ツ瀬集会所	4月 22日(金)	午前10時～12時	
		5月 16日(月)		
	矢川友愛館	4月 7日(木)	午後1時30分～3時30分	
		5月 12日(木)		
青倉地区	大桑原地区集会所	4月 18日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士
		5月 30日(月)		
	下青倉集会所	4月 18日(月)	午後1時30分～3時30分	
		5月 27日(金)	午前10時～12時	
	桑本地区多目的集会所	4月 19日(火)		
		5月 31日(火)	午後1時30分～3時30分	

■【問合せ先】 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター) ☎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 4月 (ヨクナレ) ☎027-234-4970

約3分間の健康講和が聞けます

月/爪のみずむし 火/ちいさなこどもの歯磨き  
水/子どものオヤツ 木/赤ちゃんのうつぶせ寝

金/はしかの知識 土日/乳児の消化不良

～直接相談タイム～直接医師が電話に出ます

◆4月14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

## 4～5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	4月22日(金)	平成27年12月～平成28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9月～10月生まれ		
	9,10か月児		平成27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	5月27日(金)	H27年3月～4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9月～10月生まれ		
	2歳児		H26年3月～4月生まれ		
	2歳6か月児		H25年9月～10月生まれ		
	3歳児		H25年3月～4月生まれ		
	3歳6か月児		H24年9月～10月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	4月5日(火) 5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」	4月8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ち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。

会場・問合せ先 保健センター ☎82-5490

### 富岡保健福祉事務所 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** 4月12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ち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。  
 ◆4月 3日(日) 宮崎 誠先生(宮崎医院)  
 ◆4月 17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