

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28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)	30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。
肺がん検診(新)	50歳以上の人	500円	胸部レントゲン撮影(結核検診)に追加される検査です。 問診の結果に応じて、喀痰(かたん)検査を行います。
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、P21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…昨年度検診を受けた方にお配りしました。お受けにならない場合は容器の
返却をお願いいたします。また今年度から受ける予定の方は、容器を保健センターへ取りにいらしてください。
- 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、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28年度健康診断実施日程表

期 日	時 間	会 場	対 象 地 区
5月12日(木)	9:30~11:00	三ツ瀬地区集会所	南野牧区・市ノ萱区
5月12日(木)	14:00~15:30	下仁田町活性化センター(本宿)	西野牧9.10.11区
5月13日(金)	9:30~11:00	下仁田町活性化センター(本宿)	本宿1区・横間区
	13:00~14:30		本宿2区・西野牧12区
5月17日(火)	9:30~11:00	吉崎公会堂	吉崎区・栗山区
5月17日(火)	14:00~15:30	馬山社会体育館	中央区
5月18日(水)	9:30~11:00	馬山社会体育館	小川区
	13:00~15:30		城西区・緑ヶ丘区
5月20日(金)	9:30~11:00	鎌田地区集会所	大東区
5月20日(金)	13:30~15:00	蒔田地区集会所	蒔田区
5月23日(月)	9:30~11:00	大平地区集会所	大平区
	13:30~15:00		東野牧区
5月25日(水)	9:30~11:00	北小地区集会所	中小坂区・上小坂区
5月25日(水)	14:00~15:30	青倉社会体育館	宮室区・大桑原区
5月26日(木)	9:30~11:00	青倉社会体育館	下青倉区
	13:00~14:30		上青倉区・土谷沢区
5月30日(月)	9:30~11:00	友愛館	矢川区
5月30日(月)	14:00~15:30	保健センター	上町区・旭町区
5月31日(火)	9:30~11:00	保健センター	川井区
	13:00~15:00		下町区
	17:00~18:30		【下仁田町全地区】
6月2日(木)	9:30~11:00	保健センター	仲町区
	13:00~15:00		東町区
	17:00~18:30		【下仁田町全地区】
6月3日(金)	9:30~11:00	保健センター	下小坂区
	13:00~14:30		大坂区
6月4日(土)	9:30~11:30	保健センター	【下仁田町全地区】

※対象地区の日程で都合が悪い方は、都合のよい会場で受けて下さい。

◎上記日程で受診できなかった方はこちらへ

7月16日(土)	9:30~11:30	保健センター	【下仁田町全地区】
----------	------------	--------	-----------

問合せ先 下仁田町保健センター ☎82-5490

5月の「保育園子育て応援(保育園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園体験)」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。参加ご希望の方は、希望される保育園へお問い合わせください。

保育園	馬山こども園	青倉保育園	※保育園の見学や子育て相談、一時保育等の相談は、いつでも実施しています。ご希望の方は保育園へお問い合わせください。 ■問合せ先 馬山こども園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田役場 健康課福祉係 64-8803(直通)	
会場	保育園ホール	保育園ホール		
実施日	毎週木曜日 5/12・19・26	5/10(火)		
時間	10:00~11:00	10:00~11:30		
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん~未入园児		
内容	5月12・26日	親子で楽しくふれあい遊び 絵本の読み聞かせ等		親子ふれあい遊び 保育園児とあそぼう
	5月19日	リトミック		園庭開放
		乳幼児の育て方及び在園児との交流		
準備するもの	※園庭開放…毎日行っています。 ・月曜日~土曜日 13:00~17:00 日曜日 8:00~18:00 運動の出来る服装でお出かけください。			参加ご希望の方は事前にご連絡ください。
講師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子			

かるがも広場に新しいおもちゃが仲間入り!!

保健センター2階にある、乳幼児専用プレイルーム「かるがも広場」に新しいおもちゃが仲間入りしました!!
ぜひ遊びに来てください☆☆☆

☆かるがも広場 保健センター2階
☆月~土曜日 9時~17時まで利用できます!
問合せ先 保健環境課
保健予防係(保健センター内)
☎0274-82-5490



ぶあぶあハウス



木のアイスクリーム屋さん

第31回歯と口の健康フェア2016



日時 6月5日(日)午前10時~午後2時30分受付
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
・歯の健康相談、健康診断
・ブラッシングコーナー(歯ブラシを受付でプレゼント)
・フッ素塗布、フッ素洗口(無料)
・8020賞(80歳以上で20本以上使える歯が残っている方に賞状と記念品が贈られます。過去に受賞経験のない方は奮ってご参加ください。)
・むし歯予防図画ポスター・標語の展示(各学校の代表作品を展示)など

問合せ先 公益社団法人 富岡甘楽歯科医師会 富岡市七日市640-1 ☎62-1706

2016連合群馬ふれあいフェスティバルin西部

テーマ 地域の力は暮らしの活力
日時 5月22日(日)午前10時~午後3時まで
会場 富岡小学校校庭、体育館
内容 動物戦隊ジュウオウジャー・エア遊具・ゲームコーナー・模擬店など
問合せ先 連合群馬西部地域協議会(富岡市勤労者会館内) ☎64-0557

介護予防普及啓発事業

『かぶらの里なでしこキャラバン』のご案内

介護施設の職員等が地域に出向き、65歳以上のすべての人(元気な方)を対象に、介護予防の基本的な講座を開いたり、筋力アップや転倒予防の運動などを行う「かぶらの里なでしこキャラバン」を6月から実施します。一緒にお茶を飲んだり、おしゃべりもしたり、気軽に参加していただけるキャラバン事業です。

小坂地区を皮切りに、以後、町内各地を巡回します。

巡回時間 午前10時から12時

対象者 65歳以上の方ならどなたでも参加できます
直接会場へお越しください。

問合せ先 特別養護老人ホームかぶらの里 ☎82-0222

かぶらの里なでしこキャラバン実施日程表

回	講座名	実施地区および日程		備考
		小坂13区公会堂	上小坂地区集会所	
1	介護予防体操	平成28年6月8日	平成28年6月15日	筋力アップで転倒予防
2	感染症予防講座	平成28年6月22日	平成28年6月29日	食中毒を予防するには
3	口腔機能向上講座	平成28年7月6日	平成28年7月13日	口腔ケアの重要性と効果について
4	栄養改善講座	平成28年7月20日	平成28年7月27日	バランスの良い食事で健康管理
5	認知症講座	平成28年8月3日	平成28年8月10日	認知症の理解と自己診断テスト
6	認知症予防講座	平成28年8月24日	平成28年8月31日	脳トレゲームで脳を活性化
7	手工芸講座	平成28年9月7日	平成28年9月14日	生活機能向上リハビリ
8	ウォーキング講座	平成28年9月21日	平成28年9月28日	ウォーキングで体力づくり

平成27年度『タニタ健康プログラム』

平成27年12月～
平成28年3月

参加された70名の皆さんお疲れ様でした♡

食事、運動についてのセミナーから3ヶ月間、体重や筋肉量、推定骨量などを測り、毎日の歩数を蓄積し、ご自分の目標に向かって健康意識を高めていただきました。

3ヶ月の取り組みで、特に歩数が多かった5名の方に、タニタ製品を贈らせていただきました。

1位 柳澤 久夫 様 2位 柳澤 順子 様 3位 生澤 喜久代 様 4位 神山 武夫 様 5位 佐々木 さゆり 様

『介護予防サポーター』を募集します!!

いつまでも住み慣れた場所で自分らしく暮らすためには元気なうちから予防していくことが必要です。

介護予防サポーターとは介護予防事業にボランティアとして活動したい、地域で自主的に介護予防活動を行いたいという方です。現在、8名の介護予防サポーターが活躍しています。

介護予防サポーターは高齢者が毎日元気な生活が送れるために何が必要か地域の皆さんと一緒に考え、活動していきます。

介護予防サポーターとして参加するだけでも自分自身の介護予防にもつながり、一石二鳥です。

介護予防サポーターは養成講座に半日参加すれば介護予防サポーターとして活動できます。

皆さんも介護予防サポーターになり、一緒に元気な地域づくりをしていきませんか？

介護予防サポーター初級養成講座

日時 6月29日(水)9:00～13:00

場所 下仁田町公民館3階大会議室(旧ふれあいセンターの建物です。)

内容 介護予防のお話、運動・栄養・お口の健康について

申込み方法 健康課高齢対策係に直接お電話ください。

申込み期限 5月31日(火)

問合せ先 健康課 高齢対策係(地域包括支援センター)☎64-8804(直通電話)