

## 知っていますか？フッ化物の種類

最近、市販のほとんどの歯みがき粉にフッ素が配合されていて、テレビコマーシャルでも「フッ素でむし歯予防!」という言葉を目にします。

フッ素が陰イオン(F<sup>-</sup>)の状態に含まれる化合物を「フッ化物」とよびます。

フッ化物は、局所応用〔歯みがき粉、フッ化物塗布、フッ化物洗口〕と、全身応用〔フロリデーション、添加食塩、補充剤〕で利用されています。

種類	使用方法など	町の対策
フッ化物入りスプレー	うがいの出来ない小さなお子さんの使用に向いています。歯に直接吹きかけます。	
フッ化物塗布	歯科医師や歯科衛生士が歯へ直接塗ります。比較的高濃度のフッ化物を使います。	幼児歯科健診で希望者に塗布
フッ化物洗口	低い濃度のフッ化物溶液で口をすすぎ吐き出します。うがいができる年中児くらいから使用できます。	保育園集団フッ素洗口実施 小中学生家庭でのフッ素洗口実施
フロリデーション (水道水フッ化物 濃度調整)	水道水中のフッ化物濃度を、むし歯予防に効果がある濃度に調整して供給する方法です。鍋川水系の天然フッ化物濃度は0.1ppmなので、0.7~0.8ppmに調整します。家庭の水道から供給されるので、地域に住む全ての人利用できます。効果の点でも経済的にも優れた方法です。WHO(世界保健機構)、FDI(国際歯科連盟)、厚生労働省、日本歯科医師会などの専門機関が推奨しています。世界では約60か国で実施されていますが、日本では実施されていません。	フロリデーションモデル装置で啓発(保健センター1階・3階の冷水器で試飲できます。味、匂い、色は無く、水道水を変化させません。)

正しいフッ化物利用でむし歯予防、定期的な歯科医院受診で歯周病予防、目指せ、8020!!

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

**新**

## 無痛分娩の費用を助成します

町では、無痛分娩に係る費用の助成を行います。

無痛分娩は麻酔を使用し、出産時の痛みや不安・恐怖などを和らげたり、体力の消耗を防いだりすることができます。

利用するには、無痛分娩を取り扱う医療機関を選ぶ必要があります。医療機関から十分な説明を受け、それを理解した上で医療における自己決定権のもとに選択することになります。診察の結果によっては適応にならない方もいます。

### 《助成金》

医療保険各法の保険給付適応とならない無痛分娩費用の一部を助成します。

無痛費用自己負担額の2分の1の額又は10万円のいずれか少ない額

### 《対象要件》

- ・無痛分娩をした日において、町に住所を有しており引き続き定住の意思があること
- ・医療保険各法の被保険者または被扶養者であること
- ・町税等に滞納がないこと

《申請方法》 出産後90日以内に、必要書類を提出してください。

- ①下仁田町無痛分娩費助成事業医療機関証明書
- ②出産した医療機関発行の領収書及び明細書の写し
- ③下仁田町無痛分娩費助成金交付に関する同意書

様式は保健センター窓口にご請求いただくか、町ホームページからダウンロードすることができます。

問合せ先 保健環境課 保健予防係(保健センター) ☎82-5490

# 65歳以上のどなたでも参加できるメニュー

外出の機会を持ち、趣味や自分のしたい活動や、普通の生活を続ける事でこころとからだを元気に保ちましょう。お得な情報をゲットし、楽しく過ごせる場をご紹介します。お気軽にご参加ください。

## ①「運動もできる居場所」のご紹介

ボランティアの皆さんと、参加の皆さんと一緒に「鬼石モデル」の簡単な筋トレを行っています。直接会場へお出掛けください。

### ●いこい処

**日時** 毎週火曜日午前10:00～12:00

**場所** いこい処（下仁田）

\*ボランティア運営のため、100円の募金にご協力いただいています。

### ●貯筋のつどい

**日時** 原則第1・第3水曜日に実施（祝祭日の際は変更あり）  
10時～12時

**場所** 旧小坂小学校1階

※運動のできる支度で、水分をお持ちの上、直接会場へお越しください。

荒天の場合はお休みです。個々のご連絡はいたしませんので、不明の場合は、福祉保険課 包括支援係までお問い合わせください。

4月5日(水)	7月19日(水)	12月6日(水)
4月19日(水)	9月6日(水)	12月20日(水)
5月10日(水)	9月20日(水)	1月17日(水)
5月24日(水)	10月4日(水)	2月7日(水)
6月7日(水)	10月18日(水)	2月21日(水)
6月21日(水)	11月1日(水)	3月7日(水)
7月5日(水)	11月15日(水)	3月22日(水)

## ②認知症予防プログラム（コグニサイズ）

誰でもなりうる病気、85歳以上の4人に1人は認知症と言われています。認知症になっても専門医の受診や、周りの皆さんが対応方法を知る事で、安心して暮らす事ができます。予防のための日々の健康的な生活をこころがけ、認知症を遠ざける事もできます。

### 【予防のためのこころがけ】

- ① 魚や野菜を不足なく食べて、バランスの良い食事
- ② 糖尿病、心疾患などの生活習慣病の予防と治療
- ③ 良質な睡眠や休養
- ④ 趣味やレクリエーションを楽しみ、社会参加で脳の活性化
- ⑤ 脳の血流を良くする運動習慣

予防のためのこころがけの一環として、脳と体を同時に使い、こころとからだを元気に保つ楽しく簡単なプログラム『コグニサイズ』をご紹介します。

### 【実施内容】

●**日時** 4月～9月（6ヶ月間）実施

週に1回10時～12時

定員12名×2クール募集

●**会場** 下仁田町公民館

●**対象** 65歳以上の方

●**申込み期間** 4月5日（水）

～4月11日（火）

※お申し込み多数の場合は、

抽選となりますので、ご承知ください。

**申込み先** 福祉保険課 包括支援係（地域包括支援センター） ☎64-8804（直通）

### 【1クールの流れ】

前半3ヶ月 講座へ参加



後半3ヶ月 みんなでリーダー体験



6ヶ月終了後 皆さんで楽しく無理なく自主グループ継続

# いきいき健康教室一般介護予防事業



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。》

	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 17日(月)	午前10時～12時	健康運動指導士	
		5月 15日(月)			
	吉崎公会堂	4月 3日(月)			
		5月 1日(月)			
馬山地区	鎌田地区集会所	4月 17日(月)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士	
		5月 1日(月)			
	馬山生活改善センター	4月 7日(金)	午前10時～12時		
		5月 12日(金)			
	蒔田地区集会所	4月 14日(金)			
		5月 16日(火)			
小坂地区	旧小坂小校(1階西:旧教室)	4月 11日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士	
		5月 2日(火)	午後1時30分～3時30分		
	北小地区集会所	4月 6日(木)	午前10時～12時		
		5月 18日(木)			
	坂詰公会堂	4月 20日(木)	午後1時30分～3時30分		
		5月 12日(金)			
西牧地区	西牧活性化センター	4月 18日(火)	午前10時～12時	健康運動指導士	
		5月 31日(水)	午後1時30分～3時30分		
	三ツ瀬集会所	4月 28日(金)	午前10時～12時		
		5月 30日(火)			
	矢川友愛館	4月 13日(木)	午後1時30分～3時30分		
		5月 11日(木)			
青倉地区	大桑原地区集会所	4月 26日(水)	午前10時～12時	健康運動指導士	
		5月 29日(月)			
	下青倉集会所	4月 10日(月)			
		5月 8日(月)			
	桑本地区多目的集会所	4月 25日(火)			午後1時30分～3時30分
		5月 30日(火)			

■【問合せ先】 福祉保険課 包括支援係(地域包括支援センター) ☎64-8804(直通)まで

## スマートフォン向けアプリ「TEPCO速報」のサービス開始

東京電力では、停電・雨雲・地震情報、東京電力グループからのお知らせを配信するスマートフォン向けアプリ「TEPCO速報」のサービスを開始しました。

当アプリでは、ご登録いただいた地域での停電・雨雲・地震情報等をプッシュ通知でお知らせし、皆さまの暮らしをサポートいたします。

特に停電情報は、停電している地域だけでなく、停電件数や復旧見込みもお知らせいたします。

【問合せ先】東京電力パワーグリッド(株)高崎支社 渉外担当  
高崎市 宮元町1-2 ☎027-377-8000  
停電に関する問合せは ☎0120-995-007

TEPCO 速報

ダウンロードはこちらから

[http://www.tepco.co.jp/info/sp\\_app-j.html](http://www.tepco.co.jp/info/sp_app-j.html)



# 4月1日から集落高齢者等タクシー利用券を交付します

この事業は、公共交通の利用不便地帯(別表の集落又は世帯)に在宅する対象者に、町内で買い物や通院などでタクシーを利用する場合、1人につき800円相当の利用券を申請により発行するものです。(有効期限:平成29年4月1日から平成30年3月31日まで)

**【交付対象者】** 別表に記載の地域に住所を有し、かつ次の各項目のいずれかに該当される方

- (1) 満70歳以上の高齢者の方
- (2) 身体障害者福祉法に規定する手帳交付を受けた方で、1級～3級に該当の方
- (3) 児童福祉法の規定に基づき療育手帳の交付を受けている方
- (4) 精神保健および精神障害者福祉に関する法律の規定に基づき、精神保健福祉手帳の交付を受けている方

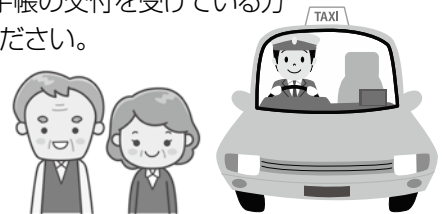
**【利用方法】** 利用料金に不足が生じた場合はタクシー業者に差額をお支払いください。

(なお、利用券は1回乗車・1台ごとの枚数制限を設けません。)

**【利用できるタクシー】** 上信ハイヤー・成和自動車

**【申請方法】** 下仁田町役場 福祉保険課窓口までお申し出ください。

(別表)



地区	地域		
	30枚	40枚	50枚
下仁田	上栗山 下栗山	高倉	
馬山		杉瀬 三本杉 細萱	
小坂		松倉 落沢 馬居沢	
西牧			中ノ岳
			黒川 中野 上野 大塩沢 萱倉 高立
青倉	大北野 小北野	七久保 平原 桑本	竹の入 相沢 屋敷 白井平 牧場

※七久保・桑本地区は集落バス運行のため非該当となりますが、医療機関受診等タクシーを利用しないと日常生活に著しい支障がある方はご連絡下さい。

**【問合せ先】** 福祉保険課 包括支援係(※課名・係名が変わりました) ☎64-8804(直通)

## 平成29年度 エイズ・性感染症検査(予約制)

◎無料、匿名で検査できます

**日時** ①原則毎週月曜日(祝日を除く) 午後1時～2時  
②原則第4月曜日( // )午後5時30分～6時30分

**検査項目** ①HIV、梅毒、B型肝炎、C型肝炎(血液検査)  
クラミジア、淋菌(尿検査:採尿前1時間は排尿しないでください)  
②HIVのみ(血液検査)

**会場** 富岡保健福祉事務所(富岡合同庁舎内)

**担当** 医師、臨床検査技師

**予約、問合せ** 富岡保健福祉事務所 保健係 ☎62-1541

## 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/お酒の気飲みはやめよう! 火/保険が使える禁煙治療  
水/入れ歯をご利用のあなたへ 木/舌苔(ぜったい)  
金/嘔むと歯が痛い 土日/歯の処置後の痛みについて  
～直接相談タイム～ 直接医師が電話に出ます

◆4月13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28日(金)	平成28年12月～平成29年1月	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28年9月～10月生まれ		
	9、10か月児		平成28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26日(金)	平成28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		平成27年9月～10月生まれ		
	2歳児		平成27年3月～4月生まれ		
	2歳6か月児		平成26年9月～10月生まれ		
	3歳児		平成26年3月～4月生まれ		
	3歳6か月児		平成25年9月～10月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	4月11日(火) 5月9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14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。(☎82-5490)

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

#### ●精神保健福祉相談(予約制)

日時 4月11日(火) 午後1時～3時

対象 こころの病気、こころの不調(不眠、不安等)のある人やその家族からの相談に精神科医師が応じます。

会場 富岡保健福祉事務所(富岡合同庁舎) 担当者 精神科医師

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 2日(日) 菊池 修先生(もみの木こどもクリニック)

◆4月 16日(日) 宮崎 誠先生(宮崎医院)

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