

# ◆◆平成30年度 みなかみ町保健事業予定表 ◆◆

(平成30年10月～平成31年3月)

## ★☆☆おとなの健康づくり☆☆ (こどもの保健は裏面です)

### ◎個別健(検)診を受けましょう

※集団健(検)診を受けられなかった人は、個別健(検)診が受けられます。

検診名	対象者	健(検)診期限	検診場所
特定健診※1	40～74歳以下	12月末日	県内医療機関
後期高齢者健診	75歳以上		
若年者健診	35～39歳		
肝炎ウイルス検査	40～80歳		
胃カメラ検査	51歳以上奇数年齢	H31年2月末日	利根沼田医療機関
子宮頸がん検診	21歳以上奇数年齢	12月末日	※2
乳がん検診	41歳以上奇数年齢		
大腸がん検診	41,44,46,49,51,54,56,59,61歳の未受診者	H31年1月～2月末日	郵送
歯科検診	40,45,50,55,60,65,70歳	11月末日	利根沼田※2

※1 特定健診の対象者は国民健康保険加入の方のみです。  
 ※2 通知にある指定の医療機関のみです。事前に予約してください。  
 ☆詳しい内容は健康推進グループへお問い合わせください。

### ◎骨粗しょう症予防教室

健康クーポン券対象事業

●骨粗しょう症を予防するために必要な知識を学びましょう

日時	10月5日(金) 9:30～13:30(受付9:00～)
内容	①講話「骨を鍛えて伸ばそう 健康寿命！」 ②調理実習(カルシウムたっぷり献立) ③骨密度測定 ※超音波骨量測定装置による測定
場所	みなかみ町保健福祉センター
参加費	400円
対象	町内在住で70歳以下の人
定員	先着20名
持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾、ハンドタオル
申し込み	9月14日から定員になり次第締切



### ◎健康づくり教室 ～学んで実践～

●生活習慣病を予防し、健康で元気に過ごすための秘訣をお伝えします！

1回だけの参加も可能です。申し込み多数の場合は、全日程参加できる人が優先になります。

健康クーポン券対象事業

日時	内容	持ち物
10月16日(火) 9:30～12:00	◆健康講話◆①健康講話「あなたの血管年齢いくつ？」 ②健康の基本は食事から ◆健康チェック◆①血管年齢測定 ②血圧測定 ③体脂肪率測定 ④食事調査	筆記用具
10月29日(月) 9:30～12:00	◆運動実技◆運動実技「楽しく体を動かそう ～簡単なストレッチや運動～」 ◆健康チェック◆①姿勢評価システム「ゆがみ～」で測定 ②インボディー ③血圧測定	運動できる服装 上履き・筆記用具
11月9日(金) 9:30～13:00	◆食事実践編◆①みそ汁の塩分測定 ②調理実習「簡単ヘルシーメニュー」 ◆健康チェック◆①血圧測定 ②体脂肪率測定 ③食事調査結果返却	筆記用具・エプロン 三角巾・ハンドタオル
2月8日(金) 9:00～10:00	◆健康チェック◆①血圧測定 ②体脂肪率測定 ③血液・尿検査(希望者に無料で実施) ※検査項目は血中脂質・血糖値・HbA1c・クレアチニン・eGFR・尿酸・尿蛋白	筆記用具
3月8日(金) 10:00～13:00	◆バイキングでヘルシーランチ編◆選んで学ぼう・食べようバイキング食 ◆フットケア◆健康な足を守るために ◆健康チェック◆①血圧測定 ②体脂肪率測定 ③血液検査結果返却	タオル2枚 筆記用具

■場所 みなかみ町保健福祉センター ■参加費 11月9日、3月8日は500円/回  
 ■対象者 みなかみ町在住の30歳～74歳の人 ■申し込み期間 9月11日～9月26日  
 ■定員 各回約20名(申し込み多数の場合は抽選になります)



### ◎運動教室で健康づくりをしよう

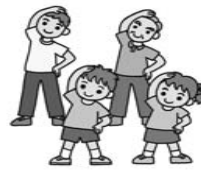
健康クーポン券対象事業

運動不足を感じている人、運動したいけれど運動の方法がわからない人など、下記教室に参加し、一緒に楽しくからだを動かしましょう！

- 場所：みなかみ町保健福祉センターほか
- 参加費：無料
- 持ち物：上履き、飲み物、タオル、運動のしやすい服装

+10(プラステン)で今よりさらに健康に！

\*プラステン：今より10分多く毎日からだを動かすこと



※ 広報や回覧で参加者募集のお知らせをします。  
 ※ 申し込み期間に注意してください。

お子様づれの参加OK！

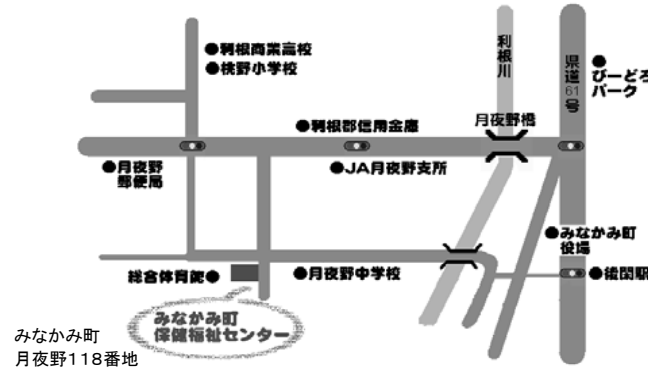
教室名	対象者	内容	開催日時	定員
みな女クラブ～MINAJYO～	20～49歳の女性	美ボディ&リラックスをコンセプトに楽しく身体を動かします。手軽なおやつ作りなども考案中！	10月～3月	30人
すっきりヨーガ教室	65～74歳の人	初心者向けのヨーガです。	11月～12月	30人
おとなの運動教室	40～64歳の人	運動指導士による運動を、月毎にテーマを変えて実施します。	月1回程度	20～30人

問い合わせ・申し込みは下記へお願いします

子育て健康課 健康推進グループ

62-2527

☆☆☆ お問い合わせは お気軽に ☆☆☆



### ◎男性のための料理教室

健康クーポン券対象事業

●料理は楽しく作っておいしく食べるのが基本です。包丁を握つてここのない人セアアフの人セ、かあつし参加にこ

日時	1回目	12月4日(火)	10:00～13:00
	2回目	12月14日(金)	
	3回目	1月18日(金)	
	4回目	1月29日(火)	
場所	みなかみ町保健福祉センター		
参加費	1回 500円		
対象	町内在住の男性		
定員	先着20名(定員になり次第締め切り)		
持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾、ハンドタオル		
申し込み	11月5日から実施日の1週間前まで		



### ◎こころの健康相談

●心の悩みについて、専門医や保健師が本人や家族からの相談に応じます。

- 場所：みなかみ町役場(家庭訪問も可能)
- 費用：無料

日時	11月28日(水)	14:00～	予約制
	12月26日(水)	14:00～	
	1月23日(水)	14:00～	
	3月13日(水)	14:00～	

支えあおう大切ないのち



### ◎高齢者用肺炎球菌予防接種

<定期予防接種> \*対象者には通知が出ています

対象者	町内に住所がある65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳で過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を接種していない人(年齢は平成31年4月1日時点です)
補助額	5,260円(自己負担3,000円) ※配布済みの予診票を必ず持参してください。
接種期間	平成30年4月1日～平成31年3月31日
実施医療機関	利根沼田の医療機関または相互乗り入れをしている県内の医療機関

<任意予防接種>

対象者	左記に該当しない町内に住所がある66歳以上の接種希望者で、過去に町の補助を受けていない人
補助額	4,000円(自己負担は病院によって異なります) ※接種する前に必ず役場に申請してください。
接種期間	通年
実施医療機関	利根沼田の医療機関

### ◎インフルエンザ予防接種

対象者	町内に住所がある満65歳以上の接種希望者
個人負担	1,200円
接種期間	平成30年10月1日～平成30年12月31日
実施医療機関	利根沼田の医療機関または相互乗り入れをしている県内の医療機関

### おとなの予防接種

