

◆◇令和3年度 みなかみ町保健事業予定表◇◆

★ 問い合わせ先 ★
子育て健康課 健康推進係
☎ 62-2527



★★おとなの健康づくり★★ (こどもの保健は裏面です)

(令和3年10月～令和4年3月)

◎個別健(検)診を受けましょう



精密検査が必要と言われた方へ…病気を早期に発見するため、詳しい検査を受けましょう。

※集団健(検)診を受けられなかった人は、次の個別健(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	R3年12月末日	県内医療機関
後期高齢者健診	75歳以上		利根沼田の医療機関
若年者健診	35～39歳		
肝炎ウイルス検査	40～80歳	R4年2月末日	利根沼田の医療機関※2
胃カメラ検査	51歳以上奇数年齢		
子宮がん検診	21歳以上奇数年齢	R3年10月末日	利根沼田の医療機関※2
乳がん検診	41歳以上奇数年齢		
大腸がん検診	40歳以上の希望者	R3年11月～12月	郵送
歯科検診	40.45.50.55.60.65.70歳の未受診者	R3年12月末日	利根沼田の医療機関※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係へお問い合わせください。



◎運動教室で健康づくりをしよう

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！

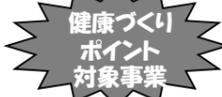


お子様づれの参加OK！

※ 広報や回覧で参加者募集のお知らせをします。

教室名	対象者	内容	開催日時	定員
みな女クラブ	20～49歳の女性	10月～12月:ポディーアートトレーニング 1月～2月:スローエアロビック ★リフレッシュを目的に楽しくからだを動かします。	10月～2月 月1回	10名程度
おとなの運動教室 共催:生涯学習課	40～64歳の人	11月:パンチやキックの動作でシェイプアップ 1月:MINAKAMI TOWN.EXEによる体幹トレーニング 3月:ポディーアートトレーニング ★活動量計の貸し出しもします！	11月・1月・3月 月3回	なし

- 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
みなかみハートカードまたは専用アプリ(お持ちの人)



**+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



◎健康づくりポイントをためよう

～みなかみハートでハッピーライフ!健康ライフでハッピーライフ!～

ポイントを貯めるには、みなかみハートカードまたは専用アプリの会員登録が必要です。各種健(検)診の受診や健康教室の受講で、みなかみハートカードまたは専用アプリにポイントが貯まります。貯まったポイントは、加盟店で1ポイント=1円としてお買い物等にご利用いただけます。さらに、健康教室参加者には、健康ポイントカードを配布し、参加回数に応じてボーナスポイントを付与します。

個別健(検)診受診者は、子育て健康課窓口でポイント付与します。結果を必ず持参ください。

各種健(検)診受診	健診ごとに20pt付与
健康教室参加	1回参加につき20pt付与 5回参加するとボーナスポイント100pt付与 10回参加するとボーナスポイント300pt付与



◎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	令和3年10月1日～令和3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

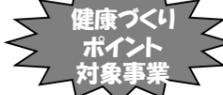


◎高齢者用肺炎球菌予防接種

	定期予防接種 (対象者には通知が出ています)	任意予防接種 (通知は出ません)
対象者	町内に住所がある65・70・75・80・85・90・95・100歳で過去に町の補助を受けていない人	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	5,700円(自己負担額3,000円) ※配布済みの予診票を必ず持参してください。	4,000円 ※自己負担額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	令和3年4月1日～令和4年3月31日	通年
実施医療機関	利根沼田の医療機関 (その他県内の医療機関を希望の場合はお問い合わせください。)	利根沼田の医療機関のみ



◎骨粗しょう症予防教室

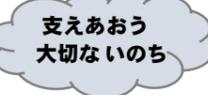


●骨粗しょう症を予防するために必要な知識を学びましょう。

日 時	10月26日(火) 13:30～15:00(受付13:15～)
内 容	①講話「骨の健康栄養セミナー」 講師:雪印メグミルク ②骨密度測定 ※超音波骨量測定装置による測定
場 所	みなかみ町カルチャーセンター
参 加 費	無料
対 象 者	町内在住で70歳以下の人
定 員	先着15名
持 ち 物	筆記用具
申 し 込 み	10月1日から定員になり次第締切



◎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24日(水)	14:00～	予約制
	12月22日(水)	14:00～	
	1月12日(水)	14:00～	
	3月23日(水)	14:00～	

群馬県こころの健康センターにおいても、相談を受け付けています。
申込ダイヤル 027-263-1156
Eメール kokoro@pref.gunma.lg.jp

