

参・加・者・募・集

エクササイズ教室

メタボ編

お腹まわりが気になる人を対象に、次のとおり健康教室を開催します。

運動習慣を身につけ『脱メタボ』に挑戦してみませんか。お気軽にお申込みください。

- ▶ **対象者** 40～64歳までの運動制限のない、お腹まわりが気になる人
 - ▶ **期日** 10月30日(木)、11月6日(木)・13日(木)
20日(木)・27日(木)、12月4日(木)
11日(木)・18日(木)・25日(木)
 - ▶ **時間** 午後3時20分～4時30分まで
 - ▶ **場所** 保健センター
 - ▶ **内容** ボールを使った脂肪を燃焼させる有酸素運動、筋肉をひきしめる運動、身体活動量の測定(希望者)
- ※今回の教室では、高崎健康福祉大学の研究事業として、希望者は身体活動量の測定を受けることが出来ます。
- ▶ **定員** 15人
 - ▶ **申込期間・申込方法**
10月7日(火)～10日(金)
保健センターへ電話でお申込みください。
 - ▶ **問合せ先**
保健センター ☎54・7744

野菜で満腹に 伝達料理教室開催

吉岡町食生活改善推進員(若草会)は、今年度も良い食生活をすすめるための料理講習会を行います。

今回は、メタボ予防に効果的な野菜をたっぷり使った料理を紹介します。

お気軽にお申込みください。

- ▶ **期日** 11月16日(日)
 - ▶ **時間** 午前10時～午後1時
 - ▶ **場所** 保健センター調理室(役場東隣)
 - ▶ **定員** 先着20人
 - ▶ **内容** 野菜をたっぷり使った料理の調理実習
- ▶ **対象者** 吉岡町在住・在勤者
▶ **参加費** 500円/1人(材料費)
▶ **持ち物** エプロン、三角巾、参加費
▶ **申込方法** 10月31日(金)までに、保健センターへ電話でお申込みください。
▶ **申込・問合せ先**
保健センター ☎54・7744



11月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
マタニティー学級	11月6日(木) 時間 午後1:15～4:30 11月13日(木) 時間 午後1:15～4:30	保健センター	分娩予定日 平成21年2月～5月の妊婦とその家族	受講希望者は、電話で7日前までにお申込みください ご都合がつかましたら、両学級ともセットでご参加ください
パパ・ママ学級	11月16日(日) 時間 午後1:30～4:30			
乳児健診	11月7日(金) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成19年12月、 平成20年7月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10～11カ月児)
1歳6カ月児健診	11月11日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	平成19年4月、5月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ
健康相談 母子手帳交付	11月16日(日) 29日(土) 時間 午前 9:30～11:00 午後 1:00～4:00	保健センター	健康相談:相談のある人 母子手帳の交付:妊婦	健康相談内容:子育てに関すること 健康管理に関すること (身体計測、尿検査、血圧測定等) その他健康に関すること 相談員:保健師・栄養士・看護師 母子手帳の交付:妊娠届出書が必要
子育て教室	11月18日(火) 受付 午前10:00～10:15	保健センター	平成20年2月・3月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 持ち物:母子手帳
ポリオ	11月18日(火) 受付 午後1:00～1:30	保健センター	生後3カ月～90カ月未満 2回	持ち物:母子手帳 記入済みの予診票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います
わくわくあそび	11月25日(火) 時間 午前10:00～11:00	保健センター	1歳6カ月～未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要、都合の良いときに参加してください
母乳相談	11月27日(木) 受付 午前10:00～10:30	保健センター	乳幼児と親、または家族	相談内容:助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 持ち物:母子手帳、タオル3枚 身長・体重測定もできます

10月から医療機関が追加になりましたのでお知らせいたします。

※麻しん・風しん混合、麻しん、風しんを実施(中学1年生、高校3年生相当年齢の人のみ)

医療機関名	接種医師	住所	電話番号	実施日・時間
岡本内科クリニック	岡本 正司	吉岡町大久保3457	20-5353	診療日・診療時間内 電話による予約制

65歳以上の皆さんへ インフルエンザ予防接種

実施期間 10月1日～12月末日まで

接種場所 下記の医療機関
(予診票は医療機関の窓口にて用意されています。)

対象者 ・接種日に満65歳以上を迎えた人で吉岡町に住所があり、接種を希望する人
・60歳～64歳までの慢性的な心臓・腎臓・肺機能不全のある人

医療機関への持ち物

- ・個人負担金 1,000円 (町負担 3,200円)
- ・保険証 (住所を確認します。)
- ・お持ちの人は健康手帳 (予防接種済証を貼付)

その他

下記以外の医療機関で受ける場合は、事前に予診票などが必要になります。必ず「保健センター」までお問合せください。

平成20年度 渋川地区高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関 (市町村ごとにアイウエオ順)

医療機関名	字名	電話番号	実施日	実施時間帯		予約の有無
吉 岡 町						
井野整形外科リハビリ内科	南下	30-5255	月～土	午前9:00～12:00	午後3:00～6:00	※木・土⇒午前中のみ 電話予約必要
痛みのクリニック 長谷川医院	大久保	30-5055	月～土	午前8:30～12:00	午後3:00～6:00	※水⇒午後8:00まで 木・土⇒午前中のみ 無
大井内科クリニック	北下	30-5575	月～土	午前9:00～12:00	午後3:00～6:30	※水・土⇒午前中のみ 電話予約必要
大滝クリニック	大久保	30-5800	月～土	午前9:00～12:00	午後3:00～6:30	※木・土⇒午前中のみ 水⇒午前中不可 無
岡本内科クリニック	大久保	20-5353	月～土	午前9:00～12:00	午後3:00～6:00	※木⇒午前中のみ 土⇒午後5:00まで 電話予約必要
駒寄こども診療所	大久保	55-5252	月～金	午前9:30～11:30	午後2:30～4:30	※水⇒午前中のみ 電話予約必要
佐藤医院	下野田	54-2756	月～土	午前9:00～午後1:00	午後3:00～6:00	※木⇒午前中のみ 土⇒午後5:00まで 有
関口医院	下野田	55-5122	月～土	午前9:00～午後1:00	午後2:30～6:30	※土⇒午前中のみ 有
竹内小児科	大久保	30-5151	月・火・水・金・土	午後2:00～3:00		電話予約必要
田中病院	陣場	54-2106	月～土	午前9:00～午後5:00		無
北條外科胃腸科医院	大久保	54-6870	月～土	午前9:00～午後12:00	午後1:30～5:00	※木・土⇒午前中のみ 有
まつい女性クリニック	大久保	30-6510	月・火・水・金・土	午前9:00～12:30	午後3:00～6:30	電話予約必要
渋 川 市						
阿部医院	八木原	25-1211	月～土	午前9:00～11:30	午後2:00～5:30	※土⇒午前中のみ 有
赤城開成クリニック	赤城町	20-6500	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～5:00	無
赤城高原ホスピタル	赤城町	56-8148	月～土	午前9:30～11:30	午後1:00～3:00	※火・土⇒午前中のみ 有
有馬クリニック	有馬	24-8818	月～土	午前9:30～12:00	午後3:00～5:30	※木・土⇒午前中のみ 有
井口医院	金井	25-1100	月～土	午前9:00～11:30	午後2:30～5:30	※土⇒午前中のみ 電話予約必要
伊香保クリニック	伊香保町	72-4114	月～土	午前9:00～午後1:00	午後2:30～6:00	※土⇒午前中のみ 祝日は除く 有
石北医院	渋川	22-1378	月～金	午前9:00～11:30	午後2:00～5:00	※水⇒午前中のみ 有
いずみ医院	渋川	25-1388	月・火・木・金	午前9:00～11:30	午後2:30～4:30	有
入内島内科医院	半田	60-7322	月～土	午前9:00～12:30	午後2:30～5:30	※土⇒9:00～12:00 有
上之原病院	北橋町	52-2221	月～土	午前9:00～12:30	午後1:30～5:00	※土⇒午前中のみ 無
大谷内科クリニック	中村	20-1881	月～土	午前8:30～11:30	午後2:30～6:00	※木・土⇒午前中のみ 有
神山内科医院	渋川	22-2181	月～土	午前9:00～12:30	午後2:00～6:00	※木⇒午前中のみ 土⇒午後は3:00まで 有
川島内科クリニック	渋川	23-2001	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～6:00	※木⇒午前中のみ 土⇒午後は5:00まで 無
北関東循環器病院	北橋町	027-232-7111	月～土	午前9:00～12:00	午後2:00～5:00	有
慶生医院	渋川	22-0210	月～土	午前9:00～12:30	午後3:00～5:30	※水・土⇒午前中のみ 有
コオノ医院	渋川	22-0171	月～土	午前9:00～12:00	午後3:00～6:00	有
厚成医院	石原	22-1060	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～6:00	※木・土⇒午前中のみ 祝日は除く 有
佐藤医院 (北橋)	北橋町	52-3003	月～土	午前9:00～12:00	午後1:30～5:30	※木・土⇒午前中のみ 有
斉藤医院	中郷	53-5558	月・火・水・金・土	午前8:30～11:30	午後3:30～6:00	※土⇒午前12:00まで 電話予約必要
斎藤内科外科クリニック	金井	22-1678	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～6:00	※木⇒午前中のみ 有
桜井医院	渋川	22-2360	月～土	午前9:00～12:00	午後2:00～5:00	※土⇒午前中のみ 有
渋川国保 赤城南診療所	赤城町	56-2220	月～金	午前9:00～11:30	午後3:00～4:00	※午後は電話で時間予約必要 無
渋川国保 赤城北診療所	赤城町	56-2034	月・水・木・金	午後3:00～4:30		有
渋川総合病院	渋川	22-4111	月・火・木・金	午前8:30～11:30受付		電話予約必要
渋川中央病院	石原	25-1711	月～土	午前9:00～12:30	午後3:00～7:00	※土⇒午前9:00～午後2:00まで 有
関口病院	渋川	22-2378	月・火・木・金	午前9:00～12:00	午後2:00～5:40	電話予約必要
高井医院	渋川	22-0076	月～土	午前9:00～12:00	午後2:00～6:00	※水⇒午前中のみ 土⇒午後は3:30まで 祝日は除く 有
高野外科胃腸科医院	渋川	24-2454	月～土	午前9:00～12:00	午後2:00～6:00	有
塚越クリニック	渋川	60-7700	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～6:00	※木⇒午前中のみ 土⇒午後2:00～4:00まで 有
とまるクリニック	金井	26-7711	月～土	午前9:00～12:00	午後2:00～6:00	※木⇒午後は8:00まで 土⇒午後1:00まで 無
奈良内科医院	渋川	25-1155	月～土	午前9:00～11:00	午後2:00～5:00	※木・土⇒午前中のみ 有
中野医院	渋川	22-1219	月～土	午前9:00～12:00	午後2:00～6:00	※土⇒午後は5:00まで 有
西沢医院	渋川	22-2324	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～5:30	※木・土⇒午前中のみ 無
原沢医院	伊香保町	72-2503	月～土	午前9:00～12:30	午後2:30～5:00	※土⇒午前9:00～午後1:00 祝日は除く 有
榛名病院	渋川	22-1970	月～土	午前10:00～午後3:00受付		有
平形内科外科歯科医院	石原	22-2233	月～土	午前9:00～午後5:30	※土⇒午前9:00～12:00	有
船曳医院	中郷	53-2530	月～土	午前9:00～11:00	※祝日は除く	有
北毛診療所	渋川	24-2818	月～土	午前9:00～12:00	※祝日は除く	有
北毛病院	有馬	24-1234	月～土	午前9:00～12:00	午後3:00～5:00	※火・水⇒午後2:00～5:00 土⇒午前中のみ 祝日は除く 無
本沢医院	石原	23-6411	木	午後1:30		有
みゆきだ内科医院	行幸田	60-6070	月～土	午前9:00～12:30	午後3:00～6:00	※水・土⇒午前中のみ 無
めぐみこどもクリニック	行幸田	30-2022	月・金・土	午前9:00～12:00		電話予約必要
宮下外科胃腸科医院	渋川	23-3021	月～土	午前9:00～12:00		有
森医院	石原	23-8733	月～土	午前9:00～午後5:00	※金⇒午前11:30まで 土⇒午後4:00まで 有	
湯浅内科クリニック	渋川	20-1311	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～6:00	※土⇒午前中のみ 祝日は除く 無
榛 東 村						
菊地医院	山子田	54-3346	月～土	午前8:00～12:00		無
榛東さいとう医院	新井	54-1055	月～土	午前9:00～午後4:30	※木・土⇒午前11:30まで	有
榛東わかばクリニック	山子田	20-5531	月～土	午前9:00～12:00	午後2:30～5:30	※水・土⇒午前8:30～12:00 有