

# 健康

このページの記事の申込や  
問合せ先は…

健康福祉課健康づくり室  
(保健センター内)  
☎54-7744(直通)

**特定健診を  
まだ受けていない人**  
(町国民健康保険加入者)

**10月末日まで  
特定健診が  
受けられます！**

今年度は、指定の医療機関で10月末日まで個別健診を受けられます。  
定期的に健診を受けると、体の変化に気づき、大きな病気を防ぐことができます。

毎年健診を受けて、ご自身の健康管理にお役立てましょう。

ご利用ください！

★健康づくりの教室

健診結果が届いた時が「健康づくり」のチャンス！

健康教室に参加し、食生活や運動習慣を見直して、体重や腹囲を減らし、検査結果を改善した人がたくさんいます。

教室に参加して「健康づくり」にチャレンジしてみませんか。

お気軽に電話でお申込みください。

## ★しつかり改善

### 3回コース

からだメンテナンス教室

検査結果の見方、自分の食生活診断、体組成測定などを行い、時間をかけて生活改善をします。

都合の良い教室をお選びください。

秋教室 9月17日④・24日④、

10月15日④

冬教室 1月31日④、2月7

日④・28日④

時間 午後1時半～3時半

## ★ちよつと改善

### 1回コース

お腹凹ませ”ゆる運動”教室

9月11日④午後1時半～3時  
健康運動指導士がゆるくても効果的な”お腹を引き締める運動”を紹介する教室です。

からだスッキリ教室

9月18日④午後1時半～4時

生活改善のきっかけ作りをする教室です。

## 教室に参加した人の声

藤原 孝夫さん (大久保・63才)

体重 - 5kg、  
腹囲 - 8cmに成功！

健康教室に参加して「正しいウォーキング方法」や「効率の良い筋トレ法」を学び、食べ物のカロリーを意識することの重要性などが良くわかりました。

今までは、「運動＝激しいもの」と敬遠しがちでしたが、無理のない運動を継続すると効果があることを実感しました。歩く習慣をつけ、ごはんや間食の食べ過ぎにも気をつけ、六カ月で体重5kg、腹

囲8cm減らすことが出

来ました。お腹まわりがスッキリし、きつかったズボンを楽にけるようになり喜んでます。

昨年の健診で高かった血圧、血糖値、肝機能が正常値になったことが一番嬉しいですね。

半年かけて無理なく減量したので、今後も適正体重を維持できると思います。

生活改善の大きなきっかけとなり良かったです。

## 血管メンテナンス教室

10月4日④午後1時半～3時半

甘い血・べたべたな血・高血圧にならないための食事や生活の工夫を紹介する教室です。

\*複数の教室に参加することもできます。



教室の様子

# 65歳以上の人 (平成26年3月31日時点で)

## 胸部レントゲン検診 町内を巡回します



時 間	巡回会場	
	9月26日(木)	9月27日(金)
午前 9時30分～10時30分	老人福祉センター	漆原中央住民センター
10時50分～11時30分	隣保館	駒寄住民センター
午後 1時00分～1時30分	小倉集会所	大久保集落センター
1時40分～2時10分	—	上中町集落センター
1時50分～2時10分	上野原集会所	—
2時30分～3時00分	上野田集落センター	陣場公会堂

### ※注意点

持ち物：検診受診シール

喀痰検査も希望される人は、10月末から保健センターで実施する「集団胸部レントゲン検診」を受診してください。  
巡回検診は、胸のレントゲン撮影のみで、喀痰検査は行いません。  
(集団胸部レントゲン検診の詳細は、広報10月号に掲載予定。)

## 『群馬県 親と子のよい歯のコンクール』

おいしく食べ物を食べられることで、元気な体がつくれます。良い歯は、素敵な笑顔も生み出します。

皆さんもぜひ、歯の健康について考えてみてください。

### 松本和恵さん・紗和ちゃん親子最優秀賞に

7月11日(木)、群馬県歯科医師会館において、県内各地代表の親子の口腔審査が行われました。

渋川北群馬地区代表として参加した松本さん親子が、優秀賞に選ばれ、賞状、トロフィー、メダルを贈られました。

松本さんは、普段から歯の健康が体の健康とつながっていることを意識しているそうです。



## 10月 保健センター健康ガイド ☎54-7744

※会場は全て保健センターです。日程が変更になる場合があります。  
平成25年度吉岡町けんこうガイドや町ホームページもあわせてご覧ください。  
なお、9月の予定は広報8月号12ページをご覧ください。

内 容	日 時	対 象 者	摘 要	⑩…持ち物
1歳6カ月児健診	2日(水) 受付 午後1:00～1:15	平成24年3月生まれ		⑩ 母子手帳・健康診査票・健診アンケート・歯ブラシ
子育て教室	3日(木) 受付 午前10:00～10:15	平成25年2月、3月生		⑩ 母子手帳 ⑩(申込) 不要 親子リトミックを楽しみながら、お母さんの仲間作り 栄養のお話もあります
土日開催	6日(日) 26日(土)			
健康相談	午前10:00～11:30	健康相談のある人	健康相談内容：子育て・健康管理・その他健康に関すること	
母子手帳交付	午後 1:00～3:00	母子手帳の交付：妊婦	相談員：保健師・栄養士・看護師	
保健センター開放	午前9:00～午後5:00	保健センターで遊びたい人	母子手帳の交付：⑩(妊婦)届出書	
			※6日は事業の都合上遊びに利用できません	
子育て相談会	10日(木) 午前10:00～正午 25日(金) 午後 2:00～4:00	子育てに関して相談がある人	相談内容：お子さんの発達や子育てに関すること	
			相談員：臨床心理士	
			⑩(申込) 事前予約が必要 保健センターまでお電話ください	
わくわくあそび	15日(火) 午前10:00～11:00 ※必ず10時までに集合	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	
			⑩(申込) 不要	
乳児健診	16日(水) 受付 午後1:00～1:15	3～4カ月児 平成25年 6月生 10～11カ月児 平成24年11月生		⑩ 母子手帳・健診アンケート (すこやか手帳内) 10～11カ月児は歯ブラシ
3歳児健診	18日(金) 受付 午後1:00～1:15	平成22年7月生まれ		⑩ 母子手帳・健康診査票・健診アンケート3枚 歯ブラシ・尿 ※家で目と耳の検査をしてきてください
母乳相談	24日(木) 受付 午前9:30～10:00	乳幼児と親または家族		⑩ 母子手帳・タオル3枚 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。身長・体重測定もできます。
2歳児歯科健診	29日(火) 受付 午後1:00～1:15	平成23年9月生まれ		⑩ 母子手帳・健康診査票 健診アンケート・歯ブラシ