

成人

令和2年度 吉岡町けんこうガイド



○やむをえず変更する場合がありますので、吉岡町ホームページ・広報・回覧等をあわせてご覧ください。
 吉岡町ホームページ URL <http://www.town.yoshioka.gunma.jp> (保健センターの案内図は裏面右下をご覧ください。)

健(検)診料 無料



各種健(検)診

■集団健診…保健センターで受けられる検診

日 程:6月11日(木)・12日(金) 7月31日(金) 8月2日(日)
 9月2日(水)・3日(木) 10月15日(木)・16日(金)・17日(土) 11月4日(水)・5日(木)
 場 所:保健センター
 持 ち 物:検診受診シール(特定健診は受診票)、保険証(特定健診、わかば健診を受診する方)
 大腸がん検診を受ける方は、検体(便)

検診の種類	受付時間	検診の内容	検診対象者
胃がん検診	午前7時30分～ 10時30分	問診・バリウム検査	40歳以上の方
前立腺がん検診		問診・採血	50歳以上の男性
肝炎ウイルス検診		問診・採血	40歳以上で町でこれまでに一度も受けていない方
わかば健診		問診・身体計測・採血 尿検査・血圧測定・診察	20～39歳の方
子宮頸がん検診	午後1時15分～ 1時45分	問診・内診・細胞診	20歳以上の女性
乳がん検診	午前 7時30分～10時30分	問診・マンモグラフィ	40歳以上の女性
大腸がん検診		問診・検体容器回収	40歳以上の方
肺がん検診 (65歳以上の方・結核・肺がん検診) 胸部レントゲン検診 [喀 痰 検 査]	午後 1時15分～ 1時45分	問診 胸部レントゲン撮影 喀痰検査(希望者)	40歳以上の方

《巡回結核・肺がん検診》 65歳以上の方のみ

検診の種類	日程	場所及び時間	検診内容
巡回結核・肺がん検診	9月16日(水) 17日(木)	場所・時間の詳細は後日 広報や通知をご覧ください	問診・胸部レントゲン撮影 喀痰検査(希望者)

《大腸がん容器配付日》

大腸がん検診を受ける方は、受診する日の2日前までに、容器を取りに来てください。

配布日	6月1日(月)～11月5日(木)の土日祝日を除く平日 ※下記の土日健康相談日にも容器配付しています。		
配布場所	保健センター窓口	配布時間	午前8時30分～午後5時
持ち物	検診受診シール ※代理の方が来る場合も必ず受診シールを持ってきてください!		

《特定健診(国民健康保険加入者)》

対象者	受け方	内容
国民健康保険加入の 40～74歳の方 (年度末年齢)	集団健診 保健センターで上記の日程でがん検診と 一緒に受けることができます。 個別健診 指定の医療機関で受けることができます。 (詳しくは健診案内をご覧ください)	問診・血圧測定・腹囲測定 尿検査・血液検査 心電図&眼底検査(該当者のみ) (個別か集団どちらかを年に1回 受けられます)

《こころの健康相談》

場 所	保健センター	内 容	精神科医が、本人または家族の心の相談に 応じます。 完全予約制、秘密厳守で行います。
相 談 日	5/21(木)、8/20(木)、11/19(木)、3/18(木)		
時 間	午後1時30分～午後2時30分～	申込先	渋川保健福祉事務所 保健係 (0279-22-4166)

■健康No.1プロジェクト

よしおか健康No.1プロジェクトは、有酸素運動や食育事業などの健康増進活動を通じて、町民主体の健康づくりを応援する町のシンボルプロジェクトです。
 プロジェクトの一環である「健康ポイント事業」は、各種健(検)診や健康増進事業などに参加するとポイントが付与され、たまったポイントを景品に交換することができます。
 参加方法や事業の案内は、広報や回覧等でお知らせしますので、興味のある方は是非ご参加ください。



《バランスボール教室》

内 容:バランスボールを使った運動
 申込期間:令和2年4月15日～17日
 場 所:保健センター
 時 間:午後3時～4時
 定 員:20人
 対象年齢:40歳～69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
4	30	木	5	28	木
	7	木		4	木
5	14	木	6	18	木
	21	木		25	木

《骨を丈夫にする運動教室》

内 容:骨そしょう症予防の運動教室
 申込期間:令和2年6月22日～24日
 場 所:保健センター
 時 間:午後1時30分～3時
 定 員:20人
 対象年齢:50歳～69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
7	10	金	8	21	金
	17	金		28	金
8	7	金	9	4	金
	14	金		11	金

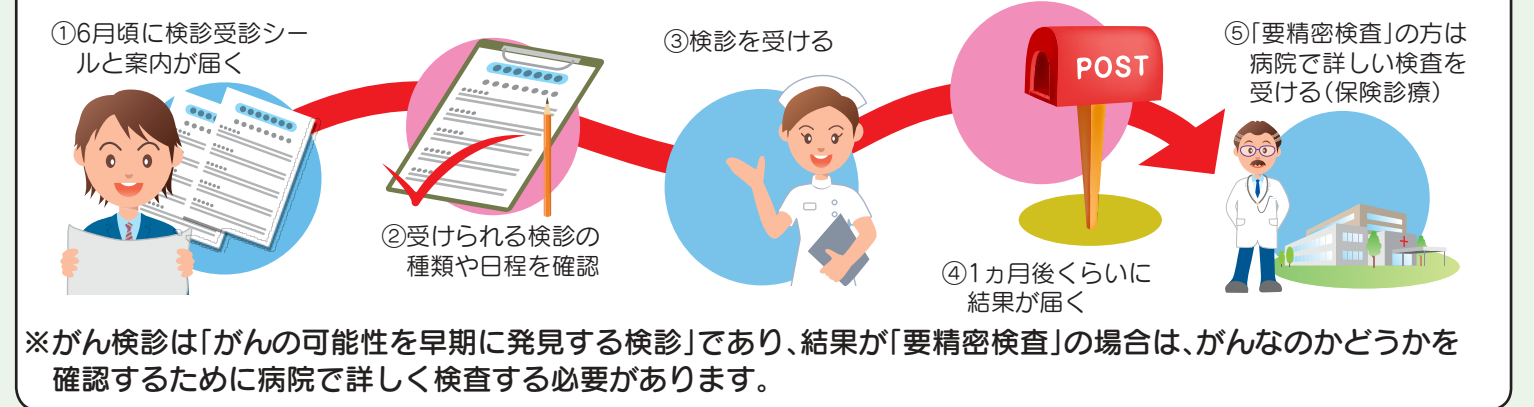
■個別検診…指定の医療機関で受けられる検診

日 程:送付される検診案内をご覧ください。
 持 ち 物:検診受診シール、保険証
 (胃カメラはこの他に検診カードが必要です。)

検診の種類	検診の内容	検診対象者	場 所
胃がん検診 (胃カメラ)	問診、胃カメラ	50歳以上の方(2年に1度) 胃バリウム検診を受けていない方	指定の医療機関 (検診案内をご覧ください)
乳がん検診	問診、マンモグラフィ	40歳以上の女性	
子宮頸がん検診	問診、内診、細胞診	20歳以上の女性	

受診シールは、毎年発行されますが、**胃がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診**は、国の検討会の結果「**2年に1度が適切**」とされています。がん検診の受け方やメリットデメリットをしっかりと理解したうえで、ご自身の体調にあわせた検診スタイルを選び受けましょう!

◆がん検診の受け方



◆がん検診のメリットとデメリット

メリット

がんの可能性を早期に発見でき、その後の詳しい検査で、もしもがんが見つかったとしても治療を早期に開始すれば、治る確率は高くなります。また、がん以外の病気の発見も期待できます。

デメリット

がんの場所や種類によっては見つけにくいものもあり、「異常なし」という結果でも100%正しいとは言えないのが事実です。逆に「要精密検査」という結果で詳しい検査をして「異常なし」だったということもあり、検査による負担が余分にかかってしまうことがあります。その他、バリウム検査に伴う便秘や内視鏡検査に伴う影響、レントゲンにより人体に影響のない程度ではありますが、被爆の問題もあります。

※町で実施しているがん検診項目は、どれも有効性が確率され、死亡率の減少が期待される検診です。

■特定保健指導

- ☆**メタボリックシンドロームとは**
 おなか周りの「内臓脂肪」の蓄積によってさまざまな病気を引き起こしやすくなっている状態をいいます。メタボリックシンドロームにより、糖尿病や心筋梗塞、脳血管疾患など生活習慣病のリスクが高まります。
- ☆**特定保健指導とは**
 特定健診の結果をもとにメタボリックシンドロームのリスクが高い方で生活習慣の改善が必要な方に対して行われる保健指導です。
- ☆**メタボリックシンドロームのリスクが高い方への支援**
 保健師や栄養士がご自宅へ訪問しお話を伺ったり、電話連絡をさせていただくことがあります。また、保健センターで栄養の話や運動教室を開催します。
- ☆**健診の結果、心配のある方はよい機会ですのでぜひ保健指導をご利用ください。**

《健康相談・母子手帳交付の土日開催日》

場 所:保健センター
 時 間:午前10時00分～11時30分、午後1時～3時
 内 容:母子手帳の交付(妊娠届出書が必要)※平日保健センター開館日にも交付は行っています。
 子育てに関すること、健康管理に関すること、その他:健康に関することの相談
 相 談 員:保健師

月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日
4	12	日	7	5	日	10	17	土	1	16	土
	18	土		18	土		24	土		24	日
5	16	土	8	2	日	11	8	日	2	7	日
	24	日		29	土		21	土		20	土
6	20	土	9	6	日	12	6	日	3	7	日
	28	日		12	土		12	土		13	土

※健康相談を希望される方は、
 随時ご連絡ください(要予約)
 ※遊びにもご利用ください。
 (利用時間:午前9時から午後5時)
 ▲…午後1時からのみ遊び利用可能
 です。
 ×…終日遊びには利用できません。

《ヨガストレッチ教室》

内 容:ヨガのポーズでストレッチ体操
 申込期間:令和2年10月5日～7日
 場 所:保健センター
 時 間:午後3時～4時
 定 員:20人
 対象年齢:40歳～69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
10	22	木	11	26	木
	29	木		3	木
11	12	木	12	10	木
	19	木		17	木

《筋コンディショニング教室》

内 容:筋肉の「貯筋」をして健康度をアップさせる教室
 申込期間:令和3年1月5日～7日
 場 所:保健センター
 時 間:午後1時30分～2時45分
 定 員:20人
 対象年齢:40歳～64歳

月	日	曜日	月	日	曜日
1	21	木		4	木
	28	木	3	11	木
	4	木		18	木
2	18	木		25	木
	25	木			

各種運動教室の申し込みについて

- *お申し込み期間内に電話にて保健センターに申し込んでください。多くの方が参加できるように、各教室参加経験の少ない方が優先されますのでご了承ください。
- *よしおか健康ポイントの対象事業として、教室参加者にはポイントが付与されます。「よしおか健康ポイント事業」の詳細については町ホームページをご覧ください。
- *ご不明な点がございましたら、吉岡町保健センターまでご連絡ください。