成人

令和5年度 吉岡町けんこうガイド

○やむをえず変更する場合もありますので、吉岡町ホームページ・広報・回覧等をあわせてご覧下さい。
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下さい。）

健(検)診料 無料

■ 各種健（検）診

■集団健(検)診 … 保健センターで受けられる健(検)診

※事前にご予約が必要です。

日　　程:6月19日(月)･20日(火)　7月28日(金)　7月30日(日)
　　9月7日(木)･8日(金)　10月12日(木)･13日(金)･14日(土)　11月1日(水)･2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、検体(尿))、保険証(特定健診、わかば健診を受診する方)
　　大腸がん検診を受診する方は検体(便)、わかば健診を受診する方は検体(尿)

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7:30～10:15	問診･バリウム検査	40歳以上の方
わかば健診	午前7:30～10:15 または 午後1:00～2:45	問診･身体計測･採血 尿検査･血圧測定･診察	20歳～39歳の方
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歳以上でこれまでに一度も受けていない方
乳がん検診		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〕		問診 胸部レントゲン撮影	40歳以上の方
		喀痰検査	問診で該当した50歳以上の方
子宮頸がん検診	午後1:00～2:45 ※検診日によって午前8:30分～10:15も受診できます	問診･内診･細胞診	20歳以上の女性

《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28日(木) 29日(金)	場所･時間の詳細は後日広報や通知をご覧下さい	問診･胸部レントゲン撮影 喀痰検査(該当者)

《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	5月25日(木)～11月1日(水)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(要予約)** 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。	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)
	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)	

■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、マンモグラフィー	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

※がん検診は「がんの可能性を早期に発見する検診」であり、結果が「要精密検査」の場合は、がんなのかどうかを確認するために病院で詳しく検査する必要があります。

◆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ます。精密検査でがんが見つかった場合も、早期に治療を開始することにより、治る確率が高くなります。 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ます。「異常なし」という結果でも100%正しいとは言い切れません。また、「要精密検査」という結果で精密検査を受けた結果「異常なし」ということもあります。この場合、精密検査による負担が余分にかかってしまいます。 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、レントゲンでは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、どれも有効性が確立され、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。

《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。
実施日	6/1(木)、8/17(木)、12/7(木)、3/21(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 プロジェクト事業とは

町民が中心となり、有酸素運動や食育等に関する健康増進のさまざまな取り組みを各自治会で行っています。
回覧等でお知らせしますので健康づくりに興味のある方は地域の健康No.1 プロジェクト事業に是非ご参加下さい。

《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(妊娠届出書が必要です)※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	15▲	土	7	8▲	土	10	14×	土	1	14	日
	30	日		30×	日		28▲	土		27▲	土
5	13▲	土	8	6	日	11	11▲	土	2	4	日
	28	日		26▲	土		26	日		17▲	土
6	10▲	土	9	9▲	土	12	3×	日	3	9▲	土
	25×	日		24×	日		9▲	土		24×	日

※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。

《やさしい筋トレ教室》

内　　容:椅子を使った筋トレやストレッチ
申込期間:令和5年5月8日～10日
場　　所:保健センター
時　　間:午後1時30分～2時30分
定　　員:12人
対象年齢:60歳～69歳(60代向け)

月	日	曜日	月	日	曜日
6	2	金	6	30	金
	9	金	7	7	金
	16	金		14	金
	23	金		21	金

《リフレッシュヨガ教室》

内　　容:全身を使った気持ちのよいヨガ運動
申込期間:令和5年8月21日～23日
場　　所:保健センター
時　　間:午後3時～4時
定　　員:12人
対象年齢:40歳～69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
9	14	木	10	19	木
	21	木		26	木
	28	木	11	9	木
10	5	木		16	木

《エンジョイリズム運動教室》

内　　容:音楽に合わせた楽しい有酸素運動
申込期間:令和5年12月25日～27日
場　　所:保健センター
時　　間:午後1時30分～午後2時30分
定　　員:12人
対象年齢:40歳～69歳

月	日	曜日	月	日	曜日
1	19	金	2	16	金
	26	金	3	1	金
2	2	金		8	金
	9	金		15	金

各運動教室では、ご自宅で簡単にできる運動を紹介します。運動習慣がない方、初心者大歓迎です！この機会に参加して、運動習慣を身につけませんか？

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下さい。)
＊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。