



○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**

事前に予約が
必要です



■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。※検診カードは保健センターにて配布)

検診の種類	検診の内容	検診対象者	場 所
胃がん検診 (胃内視鏡)	問診、胃カメラ	50歳以上の方(2年に1度) 今年度に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	

■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

日 程: 6月17日(月)・18日(火) 7月26日(金) 7月27日(土)
9月4日(水)・5日(木)・6日(金) 10月6日(日)・7日(月) 11月13日(水)・14日(木)
受付時間: 午前7時30分～11時 7月27日:9月5日・10月6日・11月13日は午後1時30分～2時30分も実施します。
持 ち 物: 検診受診シール(特定健診は受診票)、健康保険証(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	検診対象者	検診の内容	会場
胃がん検診 ◎午前中のみ実施です	40歳以上の方	問診・バリウム検査	保健センター
わかば健診	20歳～39歳の方	問診・身体計測 採血・尿検査・血圧測定・診察	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・採血	
肝炎ウイルス検診	40歳以上でこれまでに町で 検診を受けていない方	問診・採血	
乳がん検診	40歳以上の女性	問診・マンモグラフィ	
大腸がん検診	40歳以上の方	問診・検体容器回収	
肺がん検診 (65歳以上の方:結核・肺がん検診)	40歳以上の方	問診 胸部レントゲン撮影 喀痰検査 ※問診で該当した50歳以上の方	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	問診・内診・細胞診	

《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26日(木) 27日(金)	詳細は後日検診案内や 広報をご覧ください	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27日(月)～11月12日(火)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)》(個別が集団どちらかを年に1回受けられます)

対象者	受け方	内容
国民健康保険加入の 40～74歳の方 (年度未年齢)	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 一緒に受診することができます。	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)
	個別健診 指定の医療機関で受診することができます。 (詳しくは健診案内をご覧ください)	

《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	5/16(木)、8/15(木)、12/5(木)	申 込 先	渋川保健福祉事務所 保健係 (0279-22-4166)
時 間	午後1時30分～午後2時30分		

《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(妊婦届出書が必要です)※平日保健センター開催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、健康に関するご相談
相 談 員: 保健師

月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日	月	日	曜日
4	7	日	7	6×	土	10	6×	日	1	18×	土
	20	▲	土	27	×	土	19	▲	土	26	日
5	12	日	8	3	▲	土	11	16	×	土	2
	25	×	土	18	日	24	日	2	15	▲	土
6	9	×	日	9	7	×	土	12	8	×	日
	22	▲	土	29	×	日	21	▲	土	23	×

※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。

■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を行っています。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。



《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6年5月13日～15日
場 所: 保健センター
時 間: 午後1時30分～2時30分
定 員: 15人
対象年齢: 60歳～69歳(60代向け)

月	日	曜 日	月	日	曜 日
6	7	金	5	金	
	14	金	7	12	金
	21	金	19	金	
	28	金	8	2	金

《リフレッシュヨガ教室》

内 容: 全身を使ったヨガ運動
申込期間: 令和6年7月22日～24日
場 所: 保健センター
時 間: 午後3時～4時
定 員: 15人
対象年齢: 40歳～69歳

月	日	曜 日	月	日	曜 日
8	22	木	9	26	木
	29	木	3	木	
9	12	木	10	10	木
	19	木	17	木	

《エンジョイリズム運動教室》

内 容: 音楽に合わせた有酸素運動
申込期間: 令和6年12月18日～20日
場 所: 保健センター
時 間: 午後1時30分～2時30分
定 員: 15人
対象年齢: 40歳～69歳

月	日	曜 日	月	日	曜 日
1	14	火	2	18	火
	21	火	25	火	
	28	火	4	火	
2	4	火	3	11	火

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

- *お申し込み期間中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。