

令和4年度渋川ほっと健診

生活習慣病予防のために受診しましょう

生活習慣病は自覚症状が現れにくいですが、進行すると日本人の死因の半分を占める心筋梗塞・脳卒中・がんなどを引き起こす可能性が高くなります。

市は、生活習慣病のリスクを見つけ出し、病気を予防するために、40歳以上の国民健康保険加入者を対象に「渋川ほっと健診」(特定健康診査)を6月から実施しています。また、受診者は生活習慣病予防のための生活改善アドバイスなど、個別相談も受けられます。毎年必ず受診して、健康状態をチェックしましょう。詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。



**対象** 40歳以上の市国民健康保険加入者  
**※通院中の人も受診可**  
**自己負担金** 無料  
**持ち物** 受診シール、質問票、保険証など  
**受診方法** 次のいずれかの方法で受診してください  
**〈集団健診での受診〉**  
**健診期間** 12月12日(月)まで  
**健診会場** 市保健センターなど  
**※受診日ごとに会場などが異なります**  
**申込方法** 電話で予約専用ダイヤル(☎257476)へ(受付:土・日曜日、祝日を除く午前9時〜午後3時)  
**※希望する受診日によって電話で予約できる期間が異なります**  
**〈個別健診での受診〉**  
**健診期間** 11月30日(水)まで  
**健診場所** 指定医療機関  
**申込方法** 希望する医療機関へ直接申し込んでください  
**※新型コロナウイルス感染症により、健診の受け入れ体制に変更が生じる可能性があります。必ず事前に受**

診の可否を問い合わせるか受診してください  
**その他** ▽集団健診の日程や、個別健診の指定医療機関など渋川ほっと健診の詳細は、広報しぶかわ3月15日号と一緒に配布した「受診の手引き」または左の2次元コードから確認してください



▽市の国保人間ドックの助成を受ける人は受診できません  
 ▽手元に受診シールがない場合は、市保健センターへ問い合わせてください



▶受診の手引き

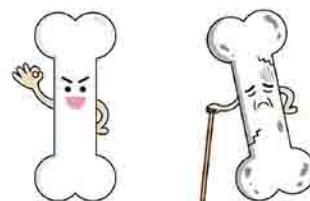
介護予防教室

骨粗しょう症予防のための教室を開催

骨粗しょう症とは、骨の代謝バランスが崩れ、骨密度が減ることで骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまう病気です。骨が弱くなると、つまずいて手をつく、くしゃみをするなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。一般に高齢女性の発症リスクが高いといわれており、高齢化に伴って患者数が増加傾向にあります。

北橘地域包括支援センターは、高齢になっても元気で生活できる期間を長く保つために、介護予防教室を開催しており、今回は骨粗しょう症の予防に関することを中心に実施します。

骨粗しょう症は、予防が大切な病気ですので、この機会に骨粗しょう症の基礎知識、骨粗しょう症を予防するための運動や食事などについて一緒に学んでみませんか。  
**とき** 9月28日(水)午前10時〜11時30分



**ところ** 北橘公民館  
**内容** 「動く、食べるから学ぼう!骨粗しょう症!」  
**講師** 岡崎大資さん(群馬パース大学准教授)

**対象** 市内在住・在勤の人  
**定員** 20人程度(先着順)  
**参加料** 無料

**申込期間** 9月8日(木)〜27日(火)

**申込み・問合せ先** 電話で北橘地域包括支援センター(☎257720)へ

**その他** ▽動きやすい服・靴で参加してください  
 ▽当日に発熱や風邪症状があった人は、参加を控えてください  
**ホームページID** 9863

令和5年度入学児童対象の就学時健康診断

10月から各小学校で実施します／必ず受診を

来年4月に小学校に入学するお子さんを対象に、就学時健康診断を行います。この健康診断は、入学前のお子さんが専門医師の診察を受け、必要に応じて治療を行うことで、心身に健康な状態で入学するために実施するものです。

該当者には、9月上旬に

「就学時健康診断のお知らせ」などの関係書類を郵送で配布します。配布された書類で健診の日時・場所などを確認の上、受診してください。

詳しくは、**■学校教育課** (☎22121)へ。

**健診日程** 別表のとおり

**対象** 平成28年4月2日



平成29年4月1日までに生まれた幼児

**持参するもの** 就学時健康診断のお知らせ、就学時健康診断票、健康および家庭状況調査票、入学前アレルギー疾患健康調査、視力測定の間診票、健康状態申告書、母子健康手帳、お子さんと保護者の上履き

※調査票などは事前に必要事項を記入してください

**注意事項** ▼マスクの着用をお願いします

▼書類が届かない場合や病

気などにより受診できない場合は、必ず学校教育課へ連絡してください

▼耳あかをよくとり、体を清潔にしてきてください

▼内科検診があるので、お子さんが着脱のしやすい服装で来てください

▼保護者とお子さんは必ず一緒に受け付けてください

▼各会場とも駐車場に限りがあるため、徒歩や乗り合わせなどで来てください

ホームページID 813

令和5年度入学就学時健康診断日程表

(別表)

学校(会場)名	実施日	受付時間	学校(会場)名	実施日	受付時間
渋川北小学校	10月4日(火)	12:45~13:05	小野上小学校	10月6日(木)	14:20~14:30
渋川南小学校	10月24日(月)	13:15~13:25	中郷小学校	10月31日(月)	12:40~12:55
金島小学校	10月17日(月)	12:35~12:50	長尾小学校	10月7日(金)	12:45~13:05
古巻小学校	10月18日(火)	12:20~12:50	三原田小学校	10月25日(火)	12:15~12:35
豊秋小学校	10月27日(木)	12:30~12:50	津久田小学校	10月20日(木)	12:30~12:45
渋川西小学校	10月3日(月)	12:50~13:10	橘小学校	11月1日(火)	13:00~13:10
伊香保小学校	10月27日(木)	12:30~12:50	橘北小学校	10月11日(火)	12:40~12:50

心と体のリラクゼーション講座

ストレスで疲れた心と体をほぐします

落ち込んだりイライラしたりと、心の不調は誰にでもあります。また、ストレス社会の現代では、知らず知らずのうちにストレスをため込み、心と体のバランスを崩してしまう人も多いですが、体を意識的に緩めることで、緊張や不安を和らげることができるといわれています。

市は、心と体の健康づくりのため、体を動かして心を静めるリラクゼーション講座を開催します。

**とき** 10月8日・15日・22日(全て土曜日)午前10時~11時30分(午前9時45分から受



け付け開始)

※3日間で1コースです

**ところ** 市保健センター

**内容** ▼リラクゼーション法の講話

▼体験実習Ⅱ呼吸法や、ヨガの技法を取り入れ、ゆったりと体を動かしながら、自分の体と心の緊張をほぐし、癒やす体験

**講師** 梅沢栄さん(健康運動指導士)

**対象** 健康づくりに関心のある市内在住の人

**定員** 25人(先着順)

**参加料** 無料

**持ち物** 飲み物・汗拭きタオル・バスタオル・動きやすい服装

**申込期間** 9月12日(月)~20日(火)

**その他** 新型コロナウイルス感染症対策のため、来所の際は、検温やマスクの着用などにご協力をお願いします

**申込み・問合せ先** **■市保健センター**(☎251321)

ホームページID 7778