

～歩いて健康！ひろげようウォーキング！～

一緒に歩こう！“ほほほ隊”
ウォーキング例会7月の日程



梅雨の合間に仙元山へ山百合を求めて
4キロコース

日時 7月16日(土) 午前7時30分
下小川公会堂集合 *小雨決行
コース 下小川公会堂—北川橋—青木橋—
展望台—仙元山山頂—下山
コースは当日の天候により決定
持ち物 雨具、飲み物、隊員証(昼食は不要)
主催 ほほほ隊おがわ 千野
☎090-7631-7650
*参加・入隊希望の方は、1週間前までに主
催者にご連絡ください。
小川町ウォーキング連絡会事務局
パトリアおがわ(健康福祉課)

小川町肝炎ウイルス検診を受けましょう！

～費用の一部を補助します～

期間 平成29年2月28日(火)まで
対象 町在住の40歳以上の方(平成29年3月31日時点)
ただし、次に該当する方は対象になりません。
*期間中に肝炎ウイルス検診に相当する検診を受け
る予定の方
*過去にB型・C型肝炎ウイルスの検診や治療を受
けたことのある方
申込み パトリアおがわ(健康福祉課)に、本人確認書類・
印鑑をご持参ください。
*電話不可。土・日・祝日除く。定員になり次第締切
受診 町への申請後、町内指定医療機関で受診
費用 800円(町負担額3,050円)
*生活保護受給中の方は無料
内容 問診、B型肝炎ウイルス検査(HBs抗原検査)、
C型肝炎ウイルス検査(HCV抗体検査)
その他 結果により、精密検査(HCV核酸増幅検査、費用
全額7,030円は町負担)を行う場合があります。

健康増進計画<健康コラム⑬> ラジオ体操、腰越1区もやっています！

身近な健康法として親しまれているラジオ体操。町では、この「ラジオ体操」を推奨しています。今回、健康福祉課では腰越1区にお邪魔し、ラジオ体操実施の様子を取材してきました。

千葉茂区長によると、今年に入り「腰越1区でもラジオ体操を実施しては？」という声上がり、健康づくりとコミュニティにもつながって一石二鳥と話がまとまり、5月からスタートしたそうです。

朝8時になると「ラジオ体操の歌」が拡声器を通して流れ、「やるぞ！」の合図です。

NHKの連ドラが始まる時間で、人が集まるか心配しましたが、30人を超える参加者があり、現在でも1人、2人と日に日に増えています。はじめはラジオ体操第1だけでしたが、身体が慣れてくると、物足りなさを感じ、今では第2まで行っています。

腰越1区 ラジオ体操の実施内容

実施日 毎週月～金曜日(学校登校日)
時間 8時5分～(15分程度)
場所 大河小学校 校庭
(消防車庫正面付近)

みんなでラジオ体操をして、健康な
毎日を過ごしましょう！

「やってるよ」という場所等の情報も
お待ちしております！ パトリアおがわ



みんなの健康情報

場所 パトリアおがわ(健康増進センター)

| 事業名 | 実施日時 |
|-------------------|---------------------------|
| 4か月児健診(H28.3月生) | 7月21日(休) 午後1時25分～45分受付 |
| 10か月児健診(H27.9月生) | 7月21日(休) ※受付の番号札は10分前から配布 |
| 3歳児健診(H25.3月・4月生) | 8月4日(休) 午前9時30分～11時受付 |
| 乳幼児健康相談 | 8月4日(休) 午後1時30分～3時30分 |
| ★こころの健康相談 | 8月5日(金) |

※乳幼児健康診査の対象の方には該当日の約1か月前に通知します。持ち物等をご確認ください。
※対象の方、事業内容の詳細は、「平成28年度保健事業計画」(緑色)をご確認ください。★は予約制です

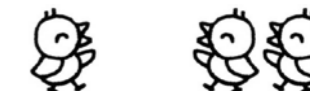
*16・17ページの内容は、特に明記がある場合を除き、パトリアおがわ☎74-2323、FAX74-2343へお問合せください。

母子健康手帳は

パトリアおがわで交付します

妊娠が確認できるもの(診察券など)、本人確認できるもの(運転免許証など)をご持参ください。マイナンバー(個人番号)の記入も必要です。

本人が来られない場合は、お問合せください。また、申請により「妊婦健康診査助成券」も交付します。ご自身の健康管理と赤ちゃんの健やかな発育のため、健診を必ず受けましょう。



ご自宅でプロの理美容を受けられます！

訪問理美容事業では、要介護度3以上かつ外出が困難な方を対象に、理美容業者が皆さんのお宅に訪問し、理美容を行います。出張費のみ町が負担します。

地域づくりの担い手 「いきいき百歳体操」サポーター養成講座 1期生募集

地域で「いきいき百歳体操」の普及・指導者として活動できるサポーター募集！！

町では、平成28年度介護予防モデル事業「いきいき百歳体操」に取組みます。この体操は「重錘バンド」を使い、椅子に座って誰もができる簡単な体操です。重錘は体力レベルに合わせて調整できます。運動効果も高く、筋力がつくことで体が軽く感じられ、動くことが楽になります。この体操を皆さんがお住まいの地域に広めていくための講座です。

日時 8月3日・9日・17日・24日・31日、9月7日・14日・21日 全8回
午前9時30分～11時30分

場所 パトリアおがわ(小川町総合福祉センター)

講師 埼玉県理学療法士会 矢吹理子氏、横山浩康氏

内容 介護予防についての講義・実技・グループワーク

対象 町在住で、講座終了後に「いきいき百歳体操」指導者として活動できる方

定員 20人(抽選) **費用** 無料

持ち物 室内履き、タオル、飲み物(水分補給用)、筆記用具

*運動できる服装で参加してください。

申込み 7月22日(金)までにパトリアおがわ(長生き支援課)へ。電話可



8月の休日当番医・休日耳鼻咽喉科担当医 診療時間9:00～17:00

休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います ※7月の当番医は前月号に掲載しています。

| | | | |
|--------|------------------------------|---------------|----------|
| 7日(日) | つかさクリニック(内科、小児科) | 東松山市松風台9-2 | ☎31-1450 |
| 11日(祝) | 中村産婦人科(産婦人科、内科、小児科) | 小川町大塚1176-1 | ☎72-0373 |
| 14日(日) | 埼玉成恵会病院(内科、外科、整形外科) | 東松山市石橋1721 | ☎23-1221 |
| 21日(日) | ほしこどもおとなクリニック(小児科、内科、アレルギー科) | 東松山市上野本1226-1 | ☎24-0753 |
| 28日(日) | 村山内科小児科クリニック(内科、小児科) | 東松山市東平2081 | ☎39-3483 |

※当番医は直前に変更することがあります。事前に救急医療情報センター☎048-824-4199にお問合せください。耳鼻咽喉科についても、休日の日中に当番医を実施しています。県HPをご覧ください。