

～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

紅葉たけなわの嵐山溪谷へ
10キロコース

日時 11月19日(土) 午前9時
埼玉伝統工芸会館集合 *小雨決行
コース 伝統工芸会館 → 柳町橋 → 島根橋 → 川沿いに歩き下里の滝 → 遠山 → 谷川橋
*トラスト3号地嵐山溪谷(昼食)。
紅葉ベストシーズン！

持ち物 弁当、飲み物、雨具、隊員証等
主催 ほほほ隊おがわ 千野
☎ 090-7631-7650

東秩父和紙の里コース 8キロコース

日時 11月26日(土) 午前9時
パトリアおがわ集合 *小雨決行
コース パトリアおがわ → 根古屋 → 安戸 → 和紙の里 → 帯沢耕地 → パトリアおがわ

持ち物 隊員証、飲み物、雨具等
主催 ほほほ隊おがわ 栗嶋 ☎ 72-4643

秋の風布みかん狩りウォーク 8キロコース

日時 11月18日(金) 午前9時
東武竹沢駅集合 *雨天中止
費用 700円(東武竹沢駅～波久礼駅の運賃)
コース 東武竹沢駅9:32 → 波久礼駅 → 風布みかん園 → 食事休憩後 → 波久礼駅 → 東武竹沢駅 → 解散 15:30

持ち物 隊員証・弁当・飲み物・雨具等
主催 ほほほ隊たけざわ 富田 ☎ 73-0291

健康長寿ウォーキングマップコースを行こう
旧大河地区7.7キロコース

日時 11月19日(土) 午前8時30分
八和田公民館集合 *雨天中止
*集合後、車でパトリアおがわへ移動
コース パトリアおがわ → 切通橋 → 落合橋 → 慈眼寺 → 大河公民館 → 穴八幡古墳 → パトリアおがわ

その他 昼食不要
主催 ほほほ隊やわた 島崎 ☎ 72-2877
*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。

後期高齢者医療健診
申込み受付中！

パトリアおがわまたは
町民課(役場1階)に印鑑・
保険証をお持ちください。

申込まれた方は、平成
29年2月28日(火)
までに忘れずに受診して
ください。

埼玉県けんこう大使
すたも
星夢ちゃん



生活習慣病は、自覚症状が出た時には既に重症化していることが少なくありません。
体に異常を感じなくても、健診は毎年受けましょう！

対象 40歳～75歳未満の方
期限 11月30日(水)
方法 送付済みの受診券を確認のうえ、医療機関に予約してください。
混みますのでお早めに！受診券がない方は、パトリアおがわにご連絡ください。

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。その際、個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。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」も交付しています。

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(平成29年3月31日時点)の方
ただし、次の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 パトリアおがわに、本人確認書類・印鑑をご持参ください(窓口でのみ受付)。
*土・日・祝日除く。定員になり次第締切
受診 パトリアおがわでの申込み後、町内の指定医療機関で
費用 800円(町負担額3,050円)
*生活保護受給者は無料
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7,030円は全額町負担)受診へ

もの忘れ相談 認知症は早期発見・早期治療が大切！

家族だけで悩みを抱え込まず、ご相談ください。
日時 11月8日(火)、12月6日(火)
午後2時～4時 *相談1件につき約1時間
場所 パトリアおがわ
相談医 みやざきクリニック 宮崎香理先生
(認知症サポート医)
対象 町に住所があり、もの忘れ相談を必要とする方
費用 無料
予約 電話も可。簡単に状況をお聞かせください。
*相談時には職員が同席します。
問合せ ◆パトリアおがわ(長生き支援課 高齢福祉担当) ☎ 74-2323
◆小川町社会福祉協議会地域包括支援センター ☎ 74-3461

国保「特定健診」の受診期限が迫っています！
～健診で健康寿命を延ばしましょう～

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年7月生)	11月17日(木)
10か月児健診(H28年1月生)	11月17日(木)
2歳児健診(H26年8.1～9.20生)	12月14日(水)
3歳児健診(H25年7.1～8.31生)	12月1日(木)
乳幼児健康相談	12月8日(木)

午後1時25分～45分受付
*受付の番号札は10分前から配布
午前9時30分～11時受付
*乳幼児健康診査の対象の方には約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。

*18・19ページに関する問合せは、特に明記がある場合以外は、パトリアおがわ ☎ 74-2323、FAX 74-2343 へお願いします。

元気なうちから介護予防！
おとこの料理教室

男性対象の料理教室を開催します！毎日の献立・調理は大変ですが、バランス食の献立の考え方や簡単に調理ができる方法を紹介しながら、皆さんと楽しく調理したいと思います。ぜひご参加ください。

日時 12月13日(火)・平成29年1月17日(火)・2月14日(火)
いずれも午前10時～午後1時
場所 大河公民館 2階 料理講習室
内容 バランス食についての講話と調理
講師：管理栄養士 山崎良法先生
定員 65歳以上の男性20人(抽選)
費用 1回500円(材料費等)
申込み 11月25日(金)まで(電話可)

健康増進・食育推進計画 <健康コラム⑦> 知っていますか？こんな病気 慢性閉塞性肺疾患(COPD)

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、慢性気管支炎、肺気腫、びまん性汎細気管支炎等、長期にわたり気道が閉塞状態になる病気の総称です。「肺から息を吐き出しにくい」という状態が起こります。息切れや呼吸困難等の症状があり、進行すると日常生活にも支障をきたします。

COPDを引起す最大の原因は、たばこを吸うこと(喫煙)です。また他人のたばこの煙を吸わされること(受動喫煙)も発症の原因となる可能性が指摘されています。たばこを吸う人の治療は「禁煙」が基本です。風邪やインフルエンザの感染をきっかけに、症状が悪化し入院が必要になることもありますので、インフルエンザ等の予防接種を受け、日頃から健康管理を心がけましょう。



12月の休日当番医 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 *11月の当番医は前月号に掲載しています。

4日(日)	武蔵嵐山病院(内科)	嵐山町太郎丸135	☎ 62-7282
11日(日)	榎本耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科)	東松山市材木町2-29	☎ 22-3478
18日(日)	シャローム病院(内科、外科)	東松山市松山1496	☎ 25-2979
23日(祝)	平成の森 川島病院(内科)	川島町畑中478-1	☎ 049-297-2811
25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
31日(土)	小川赤十字病院(内科、外科)	小川町小川1525	☎ 72-2333

*当番医は直前に変更することがありますので、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、年末年始を含む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。