

健康づくり受診券の受診期間は来年1月31日までです
市のがん検診は早めの受診を

■ 問い合わせ先 = 健康課健康づくり担当

健康づくり受診券を使って実施医療機関で受診できるがん検診を実施しています。受診できる検診項目や対象は下表のとおりです。



今年度の受診期間は来年1月31日(木)までです。12月・1月は医療機関が混み合うので、早めの予約・受診をお勧めします。実施医療機関や申し込み方法、費用など詳しくは、健康のしおりか、健康づくり受診券に同封した案内で確認してください。

健康づくり受診券を忘れず

検診項目	対象
胸部(肺がん・結核)検診	40歳以上の人
大腸がん検診	
胃がん(バリウム)検診	
胃がん(内視鏡)検診	40・45歳、50歳以上で、前年度に市の検診を受けていない人
胃がん(リスク)検診	40・45歳、50歳以上で、平成29年度以降に市の検診を受けていない人
前立腺がん検診	50歳以上の男性
乳がん検診	40歳以上の女性で、前年度に市の検診を受けていない人
子宮がん検診	20歳以上の女性(30・35歳で希望者はHPV検査が受けられます)

11月のがんセット検診

1度に複数のがん検診が受けられる「がんセット検診」を行っています。胃がん(バリウム)、胃がん(リスク)、胸部(肺がん・結核)、大腸がん、前立腺がんの5つのがん検診が受けられる「胃がんセット検診」と、胃がん(バリウム)を除く4つのがん検診が受けられる「ミニがんセット検診」があります。いずれも、検診会場は市総合保健センター2階健康検診センターです。対象や費用など詳しくは、健康のしおりか案内で確認してください。

申し込みは、受付専用電話(☎027-381-6114、6115)へ。

胃がんセット検診

検診日は、健康のしおりか案内で確認してください。受付時間は、午前9時～10時・10時30分～11時30分です。

ミニがんセット検診

● 検診日 = 2日・9日・16日・30日の木曜日 ● 受付時間 = 午後2時～2時30分・2時30分～3時

ないか確認してもらったり、体質や病歴に合わせて薬や健康のアドバイスを受けたりできます。気軽に相談できるかかりつけ薬局を決めて、治療や健康づくりに役立ててください。

問い合わせは、保健医療総務課(☎027・381・6111)へ。

障害者就労相談

市総合保健センター2階障害者支援SOSセンター・ばるーんで、第2・4水曜日にハローワーク高崎の職員による就労相談を行っています。

日時 11月8日・22日の水曜日、午後1時30分～3時30分 ● 対象 障害のある人 ● 費用 無料 ● 問い合わせ先 同センター・ばるーん(☎027・325・0111)

がん患者とその家族のための地域がんサロン

期日と会場 11月14日(火) 自遊空間みちくさ(新町) 19日(日) 総合福祉センター3階ボランテリアルーム ● 時間 午後1時～3時 ● 内容 がん患者やその家族が悩みや不安を相談 ● 費用 無料 ● その他 電話による相談は随時受け付け ● 申し込み 当日直接会場へ ● 問い合わせ先 びあサポぐんま事務局(☎080・6817・7234)

申し込み 当日直接会場へ ● 問い合わせ先 びあサポぐんま事務局(☎080・6817・7234)

健康フェスティバル

日高病院は、糖尿病の啓発を目的にしたイベントを開催します。糖尿病について正しい知識と理解を深めるための専門医による講演や相談会、血糖や血圧測定などを行います。

日時 10月29日(日) 午前10時～午後4時 ● 会場 日イオンモール高崎2階イオンホール(棟高町) ● 入場料 無料 ● 問い合わせ先 同院連絡室(☎027・362・6201)

- 問い合わせ先
- 保健予防課 ☎027-381-6112
 - 健康課母子保健担当 ☎027-381-6113
 - 健康課健康づくり担当 ☎027-381-6114
 - 箕郷保健センター ☎027-371-9060
 - 群馬保健センター ☎027-373-2764
 - 新町保健センター ☎0274-42-1241
 - 吉井保健センター ☎027-387-1201
 - 榛名・倉淵保健センター ☎027-374-4700

季節の変わり目は食事と睡眠で体調管理を

秋らしい陽気になりましたが「体調が優れない」と感じていませんか。夏から秋へと変わる今の季節は、自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすいくなります。夏に溜まった疲れや、朝夕と日中との寒暖差、気圧の変化などの影響が考えられます。次のポイントを参考に、体調管理を心がけてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

体調管理のポイント

- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取る
- サバやキノコ類、サツマイモ、柿など旬の食材を食べる
- 寝る前に、39度前後のぬるめのお湯に15～20分入って体を温める
- スマートフォンやパソコンの利用は、就寝2～3時間前まで切り上げる

健康増進指導教室

猫背を予防する体操

- 日時 11月14日～28日の火曜日、午後1時30分～2時30分、計3回
- 会場 榛名・倉淵保健センター
- 内容 柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操
- 対象 市内に在住の人
- 定員 20人
- 費用 無料
- 申し込み 10月30日(月)午前9時に榛名・倉淵保健センターの窓口へ。定員に満たない場合は、教室

初日まで申し込みを受け付けます

問い合わせ先 健康課健康づくり担当

こころの病を抱える人とその家族の支援

参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりできる場です。いずれも、対象は市内に在住のうつ病や統合失調症などの人で、費用は無料です。

申し込みは、締め切り日までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ。

ストレッチ体操教室

- 日時 11月7日(火) 午前10時～11時30分
- 会場 市総合保健センター3階第4会議室
- 内容 楽しく体を動かし、健康増進を図る
- 持ってくる物 体育館シューズ、タオル
- 締め切り日 11月2日(木)

お話の会

- 日時 11月10日(金) 午後1時30分～3時30分
- 会場 市役所9階93会議室
- 締め切り日 11月8日(水)

かかりつけ薬局を決めて気軽に薬の相談を

複数の医療機関を受診した時、別々の薬局で薬を受け取っていませんか。いつも薬をもらうかかりつけ薬局を1か所決めておくと、飲んでいる薬をまとめて把握できます。効果の似た薬や飲み合わせの悪い薬が

受診を希望する人はお早めに

人間ドック助成申請は12月28日までです

国民健康保険が群馬県後期高齢者医療制度に加入して、来年2月末までに人間ドックの受診を希望する人に、受診費用の一部を助成しています。

助成を受けるには、人間ドックの受診前に申請が必要です。申請は12月28日(木)までです。国保特定健診や後期高齢者健診を受診した人は、人間ドックの助成は受けられません。

問い合わせは、国保の人は保険年金課国保担当(☎027-321-1236)へ、群馬県後期高齢者医療制度の人は保険年金課医療給付担当(☎027-321-1237)へ。

● 申請期間 = 12月28日まで ● 受診期間 = 来年2月29日(休)まで(医療機関によって異なります) ● 申請場所 = 市役所1階保険年金課の各担当窓口か、各支所市民福祉課

国民健康保険の加入者

● 対象 = 30～74歳で、本市の国民健康保険に加入している、国保税を完納している世帯の人 ● 持ってくる物 = 国民健康保険被保険者証、特定健診受診券(40～74歳の

人のみ)、代理人が申請する場合は代理人の本人確認のできる物

後期高齢者医療制度の加入者

● 対象 = 本市に在住の後期高齢者医療保険料を完納している人で①群馬県後期高齢者医療制度の被保険者②新たに後期高齢者医療制度に加入する人(74歳の方は、人間ドックの受診時に75歳の誕生日を迎えていることが条件)

● 持ってくる物 = 後期高齢者医療被保険者証、後期高齢者健診受診券、代理人が申請する場合は代理人の本人確認のできる物

人間ドックの自己負担額

種類	国民健康保険	後期高齢者医療制度
日帰り	16,400円 (総額37,400円)	17,400円 (総額37,400円)
1泊	36,000円 (総額66,000円)	46,000円 (総額66,000円)
脳	28,000円 (総額55,000円)	35,000円 (総額55,000円)



My City's Angel ～わが家の天使～



宇都翔真くん (2歳の男の子)

2歳おめでとう。翔真が産まれてから毎日が楽しくて仕方ないです。いつも笑顔がありがごと。



竹内陽斗くん (9か月の男の子)

どんどん活発になっていく陽斗くん。これからも元氣いっぱい育てていってね。