

令和4年度
(2022)

中井町 健康づくりカレンダー

健康づくり・介護予防事業



問い合わせ 中井町健康課 ☎0465-81-5546
中井町比奈窪104-1

健(検)診 ※年齢基準日：令和5年3月31日(※詳しくは広報紙、ホームページ等でお知らせします。)

検診の種類	健(検)診の内容	対象	実施月日	場所
集団検診	○ 胃がん・大腸がん・肺がん	40歳以上	10月 4日(火)・ 5日(水)	井ノ口公民館
	○ 前立腺がん	50歳以上	10月25日(火)・26日(水)・27日(木)	保健福祉センター
	○ 肝炎(C型・B型)ウイルス検診	40歳以上で肝炎ウイルス検診の未受診者		
	○ 特定健康診査	40～74歳の国民健康保険加入者		
	○ 健康づくり健康診査	35～39歳 75歳以上 ※年齢基準日：誕生日	10月25日(火)・26日(水)・27日(木)	保健福祉センター
	○ 乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上で昨年度未受診者	11月 4日(金)	井ノ口公民館
○ 子宮頸がん	20歳以上で昨年度未受診者	11月11日(金)・20日(日)	保健福祉センター	
個別検診 (施設健診)	○ 胃がん内視鏡検査	50歳以上で偶数年齢	※詳細は広報紙等でお知らせします。	指定医療機関 ※詳細は健康課へお問い合わせください。
	○ 乳がん(超音波)	30歳～39歳		
	○ 乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上で昨年度未受診者		
	○ 子宮頸がん	20歳以上で昨年度未受診者	6月～3月(予定)	指定医療機関 ※詳細は健康課へ 特定健康診査は税務町民課へ (☎0465-81-1114) お問い合わせください。
	○ 特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者		
	○ 健康づくり健康診査	35～39歳 75歳以上 ※年齢基準日：誕生日		
○ 肝炎(C型・B型)ウイルス検診	40歳以上で肝炎ウイルス検診の未受診者			

健康相談・教室

事業名	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	会場	内容・対象	
和太鼓フィットネス		20日	18日	15日	20日	17日	21日	19日	16日	21日	18日	15日	15日	境コミュ ニティ センター 各 校 定員10名 事前予約制	おおむね 65歳以上 の方 74歳までの方 ★子育て中の方	和太鼓を使いながら、2つの課題を同時に行う(デュアルタスク)で、脳の活性化を図り、認知症予防を目的とした運動教室 生活習慣病予防、肩こり・ストレス解消を目的とした教室(和太鼓を使った有酸素運動と筋持久力トレーニング)
(脳活性化編)	9:30 10:30 11:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
(脂肪燃焼編)	12:00	○	○	○	○	★	○	○	○	○	○	○				
転倒骨折予防教室	10:00	4月 8日(金)		5月 13日(金)		6月 10日(金)		7月 8日(金)		保健福祉 センター	転倒骨折予防体操「こゆるぎ体操」の他、セラバンド体操やストレッチ、コグニサイズ等の運動を主体とした教室					
	11:00	8月 12日(金)		9月 9日(金)		10月 14日(金)		11月 11日(金)								
	12月 9日(金)	1月 13日(金)		2月 10日(金)		3月 10日(金)										
健康相談	9:30	4月 21日(木)		5月 19日(木)		6月 16日(木)		7月 21日(木)		保健福祉 センター 時間予約制	病気の予防や健康づくりに関することなど、保健師・管理栄養士による相談					
	11:30	8月 18日(木)		9月 15日(木)		10月 20日(木)		11月 17日(木)								
	12月 15日(木)	1月 19日(木)		2月 16日(木)		3月 16日(木)										

未病センター・なかい健康づくりステーション

概要	内容	骨密度測定会
○場所 保健福祉センター 1階 ○開設日 月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く) ○開設時間 午前9時00分～午後5時00分 ○利用料 無料 ○その他 5名以上の団体・グループ等の体力測定や保健師による使用説明等をご希望の場合は、事前に健康課健康づくり班までご連絡ください。	○体力測定・血圧測定・体組成測定・脳年齢測定 ○ステップ運動用ステップ台、振動によるフィットネスマシン ○ウォーキング用品レンタル ○健康づくりに関する事業案内・食生活に関する情報コーナー ○随時必要に応じて保健師、管理栄養士による個別相談	日程 8月 18日(木) 12月 8日(木) 時間 9時00分～11時30分 定員 各回30人 (事前申し込み制) 対象 18歳以上の方

ほかにも、未病や健康づくりの事業・教室を予定しています。詳細は広報紙等でご案内します。



1市5町共催 令和4年度食生活改善推進員養成講座

ボランティア名	開催日時	内容
中井町食生活改善推進員	※詳細は広報紙等でお知らせします。	食を通じたボランティア活動をしてみたい方のための基礎知識や調理技術を学ぶ講座。

介護予防事業各種ボランティア養成講座

ボランティア名	開催日時	内容
転倒骨折予防体操指導員	※詳細は広報紙等でお知らせします。	地域(自治会等)で転倒・骨折予防を推進していくために必要な運動の知識・技術を習得する講習
なかいフレイルサポーター		フレイル(虚弱)を予防する知識・技術を身につけ、フレイルチェックの手法を習得する講習

夜間・休日に受診できる病院がわからない場合

小田原市消防本部へ電話【0465-49-0119(夜間・休日のみ受付)】すると、受診できる病院を確認できます。毎夜間と休日の昼間に、内科系と外科系の診療を行っている病院を案内しています。※次の10病院のうち2病院が順番で担当し、診療を行っています。

大内病院(南足柄市) TEL 74-1515	小田原市立病院(小田原市) TEL 34-3175	小澤病院(小田原市) TEL 24-3121	小林病院(小田原市) TEL 22-3161	西湘病院(小田原市) TEL 35-5773
県立足柄上病院(松田町) TEL 83-0351	丹羽病院(小田原市) TEL 34-3444	間中病院(小田原市) TEL 23-3111	山近記念総合病院(小田原市) TEL 47-7151	湯河原胃腸病院(湯河原町) TEL 62-7181

足柄上地区休日急患診療所 ☎0465-83-1800 開成町吉田島580



診療科目	診療日	診療時間	備考
内科	日曜・祝日	9:30～12:00	
小児科	年末年始	13:00～16:30	

小田原市休日夜間急患診療所 ☎0465-47-0823

小田原市酒匂2-32-16 小田原市保健センター1階

休日・夜間の急患に利用できます。夜間の診療科目は内科と小児科で、受付時間は平日が19時～22時、土曜・日曜・休日は18時～22時です。

また休日の昼間の診療科目は、内科・小児科・耳鼻咽喉科です。眼科の診療を行う日もありますので、詳しくはお問合せください。休日の昼間の受付は8時30分～11時30分、13時～15時30分までです。