

令和5年度 (2023)

中井町 健康づくりカレンダー



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

健康づくり・介護予防事業

健康診査・がん検診

特定・健康づくり健診、がん検診・肝炎検査(集団)										特定・健康づくり健診、がん検診・肝炎検査(個別・施設)									
健診名	特定健康診査	健康づくり健康診査		胃がん(レントゲン)	大腸がん	肺がん	前立腺がん	肝炎(C・B型)	子宮頸がん	乳がん(マンモグラフィ)	健診名	特定健康診査	健康づくり健康診査	肝炎(C・B型)	胃がん(胃カメラ)	子宮頸がん	乳がん(マンモグラフィ)	エコー	
対象	40歳~74歳 中井町国民健康保険加入者	75歳以上 後期高齢者医療保険加入者	35歳 39歳	40歳以上			50歳以上	・40歳の方 ・41歳以上 で検診歴の無い方	20歳以上	40歳以上	対象	40歳~74歳 中井町国民健康保険加入者	75歳以上 後期高齢者医療保険加入者	35歳 39歳	・40歳の方 ・41歳以上 で検診歴の無い方	40歳以上	20歳以上	40歳以上	30歳 39歳
健診日に上記年齢の方	年齢基準日: 令和6年3月31日時点																		
料金	800円	無料	800円	1000円	400円	500円	・40歳無料 ・41歳以上 500円	800円	800円		1500円	無料	1500円	・40歳無料 ・41歳以上 800円	5000円	1900円	1900円	800円	
	70歳以上の方・生活保護受給者は無料																		
実施日	※健康診査は保健福祉センター会場のみ			【井ノ口公民館】10月2日(月)・10月3日(火)				11月2日(木)			指定医療機関6月~3月(予定) ※詳細は健康課へお問い合わせください。 特定健康診査は税務町民課へ(0465-81-1114)へお問い合わせください。								
会場	【保健福祉センター】10月25日(水)・10月26日(木)・10月27日(金)			11月6日(月)・11月19日(日)															
申込み期限	令和5年7月20日(木)必着									令和5年8月31日(木)必着									
健(検)診の申込み方法	<p>◎国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者、昨年度(令和4年度)受診された方(子宮頸がん・乳がん検診は令和3年度に受診された方)、今年度40歳到達者(子宮頸がんは20歳到達者)へは、5月末に申込ハガキを発送します。</p> <p>◎申込ハガキで健康課へお申込み下さい。</p> <p>◎初めて町の健(検)診を受ける方および昨年度(令和4年度)に町の健(検)診を受けていない方は、健康課へお問合せください。</p> <p>※国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者で、個別・施設の健康診査だけを受診したい場合は、申込ハガキでの申込みは必要ありません。 5月末に発送する受診券と健診票をご持参のうえ指定医療機関で受診してください。</p>																		

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	会場など	内容・対象	
和太鼓フィットネス	脳活性化編 9:30~10:30 11:00~12:00	27(木)	19(金)	17(土)	13(木)	7(月)	8(金)	1(日)	1(水)	18(月)	14(日)	28(水)	23(土)	① 境コミュニティセンター ② 保健福祉センター 各時間枠定員10名(事前予約制)	おおむね65歳以上の方 18歳以上の町内在住・在勤の方 ★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) フィットネスの間(10:30~11:00)に健康ミニ講座(内容は毎回変わります)も開催します。
	脂肪燃焼編 9:30~10:30 11:00~12:00	7月12日(水) ① 11:00~12:00は★(託児あり)		9月9日(土) ② 11:00~12:00は★(託児あり)		11月2日(木) ①		1月13日(土) ②							
転倒骨折予防教室 10:00~11:00 すべて金曜日	4月14日	5月12日	6月9日	7月14日	8月4日	9月8日	10月13日	11月10日	12月8日	1月12日	2月9日	3月8日	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	
健康相談 9:30~11:30 すべて木曜日	4月20日	5月18日	6月15日	7月20日	8月24日	9月21日	10月19日	11月16日	12月21日	1月18日	2月15日	3月21日	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	

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、バランスブレード、サイクルマシン(バーチャルサイクル) ○ウォーキング物品レンタル ○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 7月20日(木) 8月29日(火) 時間 9時00分~11時30分 定員 各回30人(事前予約制) 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4町共催 令和5年度食育ボランティア講座

講座名	開催日	時間	場所	内容	申し込み
食育ボランティア講座	10月12日、10月26日、11月9日、11月30日 ※全4日間すべて木曜日	9:30~12:30	小田原保健福祉事務所 足柄上センター	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	令和5年7月3日~8月31日 中井町健康課健康づくり班へ

介護予防事業各種ボランティア養成講座

講座名	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

足柄上地区休日急患診療所 開成町吉田島580		小田原市休日夜間急患診療所 小田原市酒匂2-32-16 小田原市保健センター1階		休日急患歯科診療 小田原市酒匂2-32-16 小田原市保健センター1階	
診療科	内科・小児科	診療科	夜間は内科・小児科 休日昼間は内科・小児科・耳鼻咽喉科 眼科の診療を行う日もありますので、詳しくはお問い合わせください。	診療科	歯科(急患患者に限る)
診療日	日曜・祝日・年末年始	診療日	平日夜間・土曜日・日曜日・祝日・年末年始	診療日	日曜日・祝日、旧盆(8月14日・15日・16日) 年末年始(12月29日~1月3日)
診療時間	9:30~12:00 13:00~16:30	受付時間	平日夜間: 19時~22時 土曜・日曜・祝日: 18時~22時 日曜・祝日(昼間): 8時30分~11時30分、13時~15時30分	受付時間	9時~11時30分、13時~15時30分
電話番号	0465-83-1800	電話番号	0465-47-0823	電話番号	0465-47-0825
				備考	※応急処置に限りませんので通院はできません。

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