



みんな健康！  
元気・いきいき・寄居町！

## 開催します！いきいき元気塾

町では、地域包括支援センターと共催で、いつまでも、いきいきと元気に暮らせるように、町内の各地区を巡回して「いきいき元気塾」（連続11回）を開催します。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

### ■日程等

|       | 用土地区         | 男衾地区         | 市街地地区     |
|-------|--------------|--------------|-----------|
| 第1回目  | 10月11日(火)    | 10月27日(木)    | 10月21日(金) |
| 第2回目  | 10月25日(火)    | 11月10日(木)    | 11月4日(金)  |
| 第3回目  | 11月8日(火)     | 11月24日(木)    | 11月18日(金) |
| 第4回目  | 11月22日(火)    | 12月8日(木)     | 12月2日(金)  |
| 第5回目  | 12月13日(火)    | 12月22日(木)    | 12月16日(金) |
| 第6回目  | 12月27日(火)    | 1月12日(木)     | 1月6日(金)   |
| 第7回目  | 1月10日(火)     | 1月26日(木)     | 1月20日(金)  |
| 第8回目  | 1月24日(火)     | 2月9日(木)      | 2月3日(金)   |
| 第9回目  | 2月14日(火)     | 2月23日(木)     | 2月17日(金)  |
| 第10回目 | 2月28日(火)     | 3月9日(木)      | 3月3日(金)   |
| 第11回目 | 3月14日(火)     | 3月23日(木)     | 3月17日(金)  |
| 場 所   | 用土コミュニティセンター | 男衾コミュニティセンター | 勤労福祉センター  |

## 始まります！「ラジオ体操普及啓発事業」 ～第1弾 ラジオ体操教室～

よりスマイルポイント  
対象事業

ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」気軽にできる優れた健康法として親しまれており、全身の関節を最大限に動かすことができます。町では、今年度から「ラジオ体操普及支援事業」として、ラジオ体操の普及を目的に、各地区で行うラジオ体操を支援します。

### <主な事業内容>

- ラジオ体操の普及PRのための「ラジオ体操教室」の開催
- 各地区で行うラジオ体操への支援(CD、ラジカセの貸し出しなど)

第1弾として、下記日程で「ラジオ体操教室」を開催します。対象地区を参考に、ぜひご参加ください。

### ■日時・場所等（受付は各会場とも開始30分前から行います）

| 日 時                      | 場 所                  | 対象地区                   | 定 員<br>(申し込み順) |
|--------------------------|----------------------|------------------------|----------------|
| 10月25日(火)<br>10:00～12:00 | 保健福祉総合センター<br>(ユウネス) | 川南地区<br>(鉢形、折原、男衾)     | 30人            |
| 11月9日(火)<br>13:30～15:30  |                      |                        | 30人            |
| 12月6日(火)<br>10:00～12:00  | 総合体育館・アタゴ記念館         | 川北地区<br>(市街地、西部、桜沢、用土) | 100人           |

■持参するもの／室内用運動靴、飲み物、タオル、体操のできる服装

■講師／NPO法人全国ラジオ体操連盟公認ラジオ体操指導士

■費用／無料

■申し込み／各会場とも開催日の1カ月前から、保健福祉総合センターへ電話でお申し込みください（川南地区の方は、いずれか1日をお選びください）。

■問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。



よりスマイルポイント  
対象事業

■時間／午後1時30分～3時

■対象／対象地区にお住まいの65歳以上の方

■内容／専門スタッフによる健康体操等。1回目と10回目に簡単な体力測定を行います。

■持参する物／室内用運動靴、飲み物、タオル、体操のできる服装

■費用／無料

■申し込み／不要

■問い合わせ／

○健康福祉課（☎581・2121内線124）

○大里広域地域包括支援センター寄居町社会福祉協議会（☎581・8548）

○大里広域地域包括支援センター埼玉よりい病院（☎584・0062）

健康  
長寿

県下

No.1

を目指して

町では、人間ドック・脳ドックの助成や各種検診、さまざまな教室の開催などの事業を実施することにより

## 健康長寿県下ナンバー1

を目指しています。地域住民の誰もが健康で生きがいを持ち、安心して暮らせるまちづくりを推進していきます。

ご予約はお済みですか？

### 特定健診・がん検診等 の予約受付中です

町では9～11月に、国民健康保険特定健康診査、後期高齢者健康診査、健康診査、がん検診等を実施します。

健(検)診予約  
専用ダイヤル ☎048・570・6111

健(検)診当日の受付時間は、以下のとおりです。予約される際は、①～⑤からご希望の時間帯をお伝えください。

- ① 8:30～ 8:45 ② 9:00～ 9:15
- ③ 9:30～ 9:45 ④ 10:00～10:15
- ⑤ 10:30～10:45

健(検)診内容の詳細は、本誌8月号をご覧ください。

なお、10月4日(火)と5日(水)の男衾コミュニティセンター会場へお車で越しの方は、駐車場に限りがありますので、男衾農産物直売所北側の臨時駐車場もご利用ください。

### ■問い合わせ

- 特定健診、後期高齢者健診について  
町民課（☎581・2121内線111～115）
- 健康診査、がん検診等について  
保健福祉総合センター（☎581・8500）

ご利用はお済みですか？

### がん検診無料クーポン券 (子宮頸がん、乳がん)

女性に多い子宮頸がんや乳がん。がんの早期発見のため、今注目されているのががん検診です。町では、がん検診総合支援事業として、5月に対象者宛てに無料クーポン券を送付しています。まだ受診されていない方は、ぜひご活用ください。

### ■平成28年度クーポン券送付対象者

- 子宮頸がん検診  
平成7年4月2日から平成8年4月1日生まれの方
- 乳がん検診  
昭和50年4月2日から昭和51年4月1日生まれの方

※無料クーポン券の有効期限は、平成29年2月28日(火)です。

※転出された方は、転出先の市町村にお問い合わせください。

※転入された方（今年度無料クーポン券を利用していない方）、紛失した方は再交付しますので、保健福祉総合センターへご連絡ください。

※クーポン券の送付対象者以外の方で、子宮頸がん・乳がん検診を希望される方は、町の集団検診が利用できます。詳細は、本誌5月号をご覧ください。

■問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）



### 女子力アップ！ 美脚☆ウォーキング教室開催

8/6

がん検診のクーポン券の利用を促進し、検診の受診率の向上を図るため、子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付した皆さんを対象に「美脚☆ウォーキング教室」を開催しました。

女性に多いがんやクーポン券の利用方法についての説明の後、モデルとして活躍中のウォーキングトレーナー・金原よしみ先生から、姿勢づくりや普段の歩き方について学びました。

現在、クーポン券を利用したがん検診の受診率はとても低い状況です。対象となった方は、ぜひクーポン券を利用してがん検診をお受けください。