



令和2年度 ときがわ町健康カレンダー

2020年度



※日時等、やむをえず変更する場合がありますので、広報等でご確認ください。

☆成人保健事業☆



※社会保険にご加入の方は、医療保険者が実施する健康診断をお受けください。お問い合わせ：ご加入の医療保険者
※健康診断は、「集団健診」「個別健診」及び「人間ドックへの助成」「併診ドックへの助成」のいずれかの選択になります。

健康診断

健診名	対象者	内容(自己負担金)	日時	場所	申込方法(問合せ先)
特定健診 集団	40歳(年度末年齢)から74歳(健診日年齢)のときがわ町国民健康保険加入者	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸・貧血・空腹時血糖・eGFR)・尿検査・心電図・眼底検査 (自己負担金800円) ※いきいき健診は無料 ※胸部レントゲン検査は、別途200円がかかりますのでご注意ください。	①5月27日水 ②5月28日木 ③5月29日金 ④5月31日日 ⑤6月1日月 ⑥6月2日火	①②③④：玉川トレーニングセンター ⑤⑥：せせらぎホール	対象者へ配布してある申込書でお申し込みください(町民課 ☎65-0812) 町民課へ電話でお申し込みください(問い合わせ先 ☎65-0812) 保健センターへ電話またはメールでお申し込みください
いきいき健診 集団	後期高齢者医療保険加入者	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸)・尿検査・貧血検査 ※医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査(自己負担金800円) ※いきいき健診は無料	午前8時30分～10時00分	せせらぎホール	希望者に、栄養相談を実施します
若もの健診 集団	職場で健診を受ける機会のない20歳から39歳(年度末年齢)の方	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸)・尿検査・貧血検査 ※医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査(自己負担金800円) ※いきいき健診は無料	6月1日～12月25日	比企管内特定健診実施医療機関	直接、実施医療機関へお電話でお申し込みください(問い合わせ先 ☎65-0812)

健診名	対象者	内容(自己負担金)	実施期間	実施医療機関	申込方法(問合せ先)
特定健診 個別	40歳(年度末年齢)から74歳(健診日年齢)のときがわ町国民健康保険加入者	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸)・尿検査・貧血検査 ※医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査(自己負担金800円) ※いきいき健診は無料	6月1日～12月25日	比企管内特定健診実施医療機関	直接、実施医療機関へお電話でお申し込みください(問い合わせ先 ☎65-0812)
いきいき健診 個別	後期高齢者医療保険加入者	問診・計測・診察・血圧・血液検査(脂質・肝機能・ヘモグロビンA1c・クレアチニン・尿酸)・尿検査・貧血検査 ※医師が必要と判断した場合、心電図・眼底検査(自己負担金800円) ※いきいき健診は無料	6月1日～12月25日	比企管内特定健診実施医療機関	直接、実施医療機関へお電話でお申し込みください(問い合わせ先 ☎65-0812)

人間ドック・併診ドック	対象者	実施期間	助成額	実施医療機関	問合せ先
人間ドックへの助成	40歳～74歳のときがわ町国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者	4月1日～翌年3月31日	人間ドックに要した費用の一部を助成する 上限25,000円	(1)町指定医療機関 小川赤十字病院、瀬川病院、武蔵嵐山病院、野崎クリニック、埼玉成恵会病院、東松山医師会病院、埼玉医科大学病院 (2)その他の医療機関 人間ドックを診療科目としている医療機関	町民課 ☎65-0812
併診ドックへの助成	併診ドック(人間ドックと脳ドック)に要した費用の一部を助成する 上限30,000円			(1)町指定医療機関 小川赤十字病院、埼玉成恵会病院、東松山医師会病院 (2)その他の医療機関 人間ドック・脳ドックを診療科目としている医療機関	

保健指導等

事業名	内容	対象者	日程	時間	会場	問合せ先
結果説明会(特定保健指導)	健診結果の説明を行い、一人ひとりの健康づくりと生活改善に向け、保健師や管理栄養士等のスタッフがお手伝いします。(個別相談)	特定健診を受診された結果、特定保健指導の対象となった方	6月29日(月) 6月30日(火) 7月1日(水)	9時30分～11時13分～15時(1人30分程度の個別相談)	保健センター、東松山医師会病院	保健センター、町民課 ☎65-0812
ファットスキャン検査	お腹まわりの内臓脂肪をCT検査でスビーディーに測定できます。(300円)	40歳～74歳の方(先着50名)	8月20日(木)、21日(金)、22日(土)、24日(月)	15時15分～15時45分	東松山医師会病院	保健センター

がん検診

○加入している健康保険の種類に関係なく受けられます。○検診ごとに対象年齢が決められています。

前期集団検診 ※若もの・特定・いきいき健診と同時に受けられます。

検診名	内容・申込方法	自己負担	対象者※年度末年齢	実施日・受付時間	会場
【前期】大腸がん検診	【内容】2日間の採便による便潜血検査 【申込】電話、メールにて保健センターへ国保加入者の方には個別送付の集団がん検診申込書もご利用できます。	200円	20歳以上の方	特定健診・いきいき健診・若もの健診と同時に受けられる検診です。 ①5月27日水 ②5月28日木 ③5月29日金 ④5月31日日 ⑤6月1日月 ⑥6月2日火	①②③④：玉川トレーニングセンター ⑤⑥：せせらぎホール
肝炎ウイルス検診	【内容】血液検査によるB型及びC型肝炎ウイルス検査 【申込】電話、メールにて保健センターへ国保加入者の方には個別送付の集団がん検診申込書もご利用できます。	300円	今まで肝炎ウイルス検査を受けたことのない40歳以上の方	午前8時30分～10時00分	保健センター
肺がん検診	【内容】胸部レントゲン検査 肺全体を撮影します。 【申込】当日、健診会場にて申し込み	200円	20歳以上の方		
	【内容】胸部レントゲン検査および喀痰検査 3日分の痰を1つの容器に採取します。 【申込】当日、健診会場にて申し込み	600円	40歳以上の方 ※喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方。		

後期集団検診

検診名	内容・申込方法	自己負担	対象者※年度末年齢	実施日・受付時間	会場
胃がん検診	【内容】バリウムによる胃腸レントゲン撮影 【申込】電話、メールにて保健センターへ国保加入者の方には個別送付の集団がん検診申込書もご利用できます。	700円	20歳～79歳の方 ※過去に胃の手術を受けた方、巨大大腸憩室を有する方、身体を支えられない方は医療機関で受診されることをお勧めします。	①10月29日(木) ②10月30日(金)	保健センター
【後期】大腸がん検診	【内容】2日間の採便による便潜血検査 【申込】電話、メールにて保健センターへ国保加入者の方には個別送付の集団がん検診申込書もご利用できます。 ※当日会場での申し込みはできません。	200円	20歳以上の方	午前8時～10時30分	保健センター
乳がん検診	【内容】視触診、および年齢に応じた下記の検査 20～39歳：超音波検査 40～49歳：マンモグラフィ検査(二方向撮影) 50歳以上：マンモグラフィ検査(一方向撮影) 【申込】電話、メールにて保健センターへ国保加入者の方には個別送付の集団がん検診申込書もご利用できます。	900円	20歳以上の女性	①8月30日(日) ②8月31日(月) ③9月28日(日) ④9月29日(月) ⑤9月30日(火) ⑥9月31日(水) 午前8時30分～11時、午後1時～3時	保健センター

個別検診 ※指定医療機関で受ける検診です。同一年度に集団検診を受けた方は受けられません。

検診名	内容・申込方法	自己負担	対象者※年度末年齢	実施日・受付時間	会場
個別胃がん検診	【内容】胃内視鏡検査(胃カメラ) 【申込】電話にて保健センターへ(受付は4月1日より)	2,500円	40歳以上の方 ※先着420名	5月1日(金)～8月31日(月) ※指定医療機関の休診日は除く	指定医療機関(たまがわクリニック・瀬川病院・木乃里クリニック・野崎クリニック・野崎クリニック・武蔵嵐山病院・大野クリニック)
個別子宮がん検診	【内容】視診、内診、子宮頸部細胞診、HPV検査(30歳以上の方のみ) 【申込】指定医療機関へ直接予約	1,100円	20歳以上の女性	5月1日(金)～R3年1月31日(日) ※指定医療機関の休診日は除く	指定医療機関(一部曜日指定あり)(小川赤十字病院、中村産婦人科、みやざきクリニック、渡辺産婦人科、露沢産科婦人科、市川クリニック、エンゼルクリニック)
個別乳がん検診	【内容】視触診、およびマンモグラフィ検査 40～49歳：マンモグラフィ検査(二方向撮影) 50歳以上：マンモグラフィ検査(一方向撮影) 【申込】電話にて保健センターへ(受付は4月1日より)	1,100円	40歳以上の女性		指定医療機関(小川赤十字病院、東松山医師会病院、シャローム病院)
埼玉県の肝炎ウイルス検診(無料)	東松山保健所にて、匿名で検査が受けられます。 【内容】B型肝炎、C型肝炎 【申込】東松山保健所へ直接予約 県内の指定医療機関にて、検査が受けられます。 【内容】B型肝炎、C型肝炎・核酸増幅検査 【申込】埼玉県ホームページ「県内の医療機関(一部)での肝炎ウイルス検査」をご覧ください。 埼玉県 肝炎ウイルス 医療 検索		肝炎ウイルスに感染した方 埼玉県に在住で、肝炎ウイルスに感染の機会、心配のある方	4月～8月の第1月曜日 午前9時30分～10時30分 ※祝祭日の場合は実施されませんので詳細はお問い合わせください。 通年 ※指定医療機関の休診日は除く	東松山保健所 ☎0493-22-0280 埼玉県内の指定医療機関 ※埼玉県ホームページ参照

☆地域包括支援センター事業(地域支援事業)☆

～ずっと元気にいきいきと、この地域で活動していくために～

事業名(対象者)	内容	日程・時間	会場
高齢者サロン「憩いの場」(65歳以上の方)	仲間と一緒に楽しいひとときを過ごしませんか? 折り紙や製作をしたり、軽体操を行います。 月に1回、体操講師による介護予防体操もあります。 体操だけの参加もOKです。お気軽にどうぞ。 運動強度★～★★★	おおむね毎週月曜日(毎月第1月曜日は休日のため金曜に振替実施、祝休日・年末年始は除く) 午前10時～午後2時30分 ※体操講師の介護予防体操は、毎月最終月曜日の午後1時～2時30分に実施。 ※申し込み不要。 ※施設の都合や天候により休むことがありますので、詳しい日程はお問い合わせください。	玉川公民館 視聴覚室
高齢者サロン「やすらぎの場」(65歳以上の方)	みんなで集まり、おしゃべり、レクリエーションなど楽しみましょう! 第1木曜日：茶話会 第3木曜日：介護予防体操 お気軽にどうぞ。 運動強度：★～★★★	おおむね第1・第3木曜日(祝休日・年末年始は除く) 午前10時～11時30分 ※申し込み不要。 ※施設の都合や天候により休むことがありますので、詳しい日程はお問い合わせください。	勤労者福祉会館(建具会館2階)
集いの場(65歳以上の方)	地域の仲間とつくる素敵な居場所 ボランティア主催の「集いの場」が、町内8会場で開催されています。 外に出かけて仲間と楽しい時間を持つことは、心とからだの健康にもつながります。 どうぞ、お気軽にご参加ください。 ◆介護予防体操を行なう会場もあります。 運動強度：★～★★★	①五明 : 第2木、午前10時～12時 ②下郷 : 第1月、午前10時～12時 ③田黒 : 第2木・第4火、午前10時～12時 ④仲井 : 第1木、午前10時～12時 ⑤番匠 : 第2・4金、午前10時～12時 ⑥日影 : 第2木・最終木、午前10時～11時30分 ⑦一ツ市 : 第4木、午前9時45分～11時45分 ⑧本郷 : 第1・3火、午前9時30分～11時30分 ※申し込み不要。 ※詳しい日程や内容についてはお問い合わせください。	①五明第一分館 ②下郷会館 ③ふれあいセンター田黒 ④仲井分館 ⑤番匠文化センター ⑥日影分館 ⑦一ツ市コミュニティセンター ⑧本郷農民センター
【ふらっと広場】 【ときがわ町社会福祉協議会委託事業】(65歳以上の方、障害者・児、子育て中の親子など)	みんなが集まるふれあいの場 お茶を飲みながら、楽しくおしゃべりしませんか。 月に1回は運動指導士による介護予防体操もあります。 お散歩がてら、気軽に「ふらっと」寄ってみませんか? 運動強度：★～★★★	①大野地区 : 第2・第4木、午前10時～午後1時 ②桐平地区 : 第1・第3木、午前10時～午後1時 ③西平南地区 : 第2・第4水、午前10時～午後1時 ④根郷・上郷地区 : 第1・第3水、午前10時～午後1時 ⑤開堀地区 : 第3火、午前10時～12時 ※時間内でしたら、いつでもお立ち寄りください ※詳しい日程や送迎については、社会福祉協議会(☎65-1536)へお問い合わせください。	①大野くすの木センター ②桐平文化センター ③奥畑農民センター ④根郷集落センター ⑤開堀センター
元気アップ教室(65歳以上の方)	インストラクター指導でリズム体操やウォーキングをしたり、ボールやストレッチポールなどフィットネスグッズも使いながら、楽しく筋力アップを目指します! 運動強度：★★★★～★★★★★	主に運動制限のない方を対象とした教室です。 月1～2回、時間は1時間30分程度です。 ※希望される方はお申し込みください。	体育センター アリーナまたは2階剣道場
個別リハビリ相談(65歳以上の方)	日常生活でのリハビリ相談から、膝や腰などの痛み改善・予防のための体操、住宅改修の相談まで、理学療法士が幅広く相談に応じます。 まずはお気軽にご相談ください。	①5月21日(木)、②7月16日(木)、③9月16日(水)、④11月12日(木)、⑤1月20日(水)、⑥3月17日(水) 午後1時30分～4時(うち1時間程度) ※希望される方はお申し込みください。	保健センター(ご自宅への訪問も可能です)
地域おたすけ隊 入門講座(どなたでも)	介護予防の知識の普及、ボランティア活動の推進を行います。 (ときがわ町社会福祉協議会と共催)	詳細は広報等でお知らせいたしますので、ぜひお申し込みください。皆さまのご活躍をお待ちしております。	
足腰らくらく教室(65歳以上の方)	・転倒予防の体操 ・栄養についての講話など。 運動強度★～★★★ 椅子に座ったストレッチや筋力トレーニングを行います。	①玉川会場 : 月2回、火曜日 ②下郷会場 : 月2回、火曜日 ③保健センター会場：月2回、金曜日 午前10時～11時30分 ※生活機能の低下がみられる方を対象とした教室です。希望される方はご相談ください。 ※希望者への送迎あり。	①玉川公民館(講堂) ②下郷会館 ③保健センター
訪問事業(65歳以上の方)	保健師、看護師が訪問に伺います。 ※必要に応じ、栄養士の訪問も実施しています。		

※地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、相談を受けたり支援を行ったりする拠点です。
※運動強度の目安(★が多いほど運動強度が上がります)
★～★★ → 腰や膝に不安のある方、体力に自信のない方でも大丈夫です
★★★～★★★★ → 30分以上続けて歩けるくらいの方におススメです

※日時等、やむをえず変更する場合がありますので、広報等でご確認ください。

問い合わせ先

ときがわ町保健センター・地域包括支援センター ☎355-0356 ときがわ町大字開堀151番地1
電子メール small-change@town.tokigawa.lg.jp

TEL.65-1010 FAX.65-1525

ときがわ町 スマートチェンジ 検索



