

# 健康

## 総合健診を実施します

### 健康エンジンポイント

町が実施する全ての健康診断とがん検診が、半日足らずで手軽に受診できます。健診の詳細は「けんしんガイド」をご確認ください。  
**日時** 10月20日(日) 午前8時30分～11時  
**場所** 海洋センター、保健センター

### 内容

- 健康診断(若年・特定・後期) 血液検査、尿検査など
- 肝炎ウイルス検査 血液検査
- 風しん抗体検査 血液検査
- 結核・肺がん検診 胸部レントゲン検査
- 胃がん検診 胃バリウム検査
- 大腸がん検診 便潜血検査
- 前立腺がん検診 血液検査
- 乳がん検診 マンモグラフィ検査
- 子宮頸がん検診 細胞診

※乳がん検診と子宮頸がん検診は事前に電話での申し込みが必要です。  
**申込み・問合せ** 健康推進係 (保健センター)  
 ☎82-61357

## フレイルチェック測定会

### 健康エンジンポイント

フレイルとは、元気な状態と介護が必要な状態の中間のことを言います。フレイルチェックはご自身の健康状態について、楽しみながら確認できる体力測定会です。健康な体づくりへのきっかけとして体験してみませんか。  
**日程** 10月31日(木)、令和7年3月25日(火)  
 ※2回の測定結果を比較しますが、1回のみ参加も可能です。

**時間** 午後1時～3時  
**場所** 海洋センター  
**内容** フレイルサポーターによる体力測定や解説  
**募集人数** 15人  
**持参品** 上履き・タオル・飲み物  
 ※当日は素足での測定があります。膝までスボンなどが上がる服装でお越しください。

**受付開始** 10月16日(木) 午前8時30分  
**申込み・問合せ** 包括支援係  
 ☎82-61355

## アクティブ教室 11月期

### 健康エンジンポイント

自宅でも続けやすい椅子に座った運動を行います。寒くなり自宅にこもりがちになる季節がやってきます。今のうちに運動習慣を身につけましょう。  
**日程** 11月6日(木)、13日(木)  
 ※どちらの日程も同じ内容です。申し込み時に、希望の日程をお伝えください。

**時間** 午後2時30分～3時30分  
**場所** 中央公民館2階講座室  
**送迎** 日程により各地区の送迎対応が可能です。ご希望のかたは、申し込み時に送迎の希望をお知らせください。  

日程	送迎地区
11月6日(木)	北・東
11月13日(木)	南・西

 送迎地区以外の送迎はできません。  
**講師** めぐデイサービス板倉 服部優子 介護福祉士  
**内容** 椅子に座って行う自分の体重やゴムバンドを使った運動と認知症予防のための脳トレクリエーション  
**対象者** 主治医に運動を禁じられていない65歳以上のかた  
**募集人数** 各日程15人  
**受付開始** 10月23日(水) 午前8時30分  
**申込み・問合せ** 包括支援係  
 ☎82-61355

## デジタルライフ教室

### 健康エンジンポイント

スマートフォンやアプリの基本的な操作について学びます。スマートフォンでの操作に不安をお持ちのかたも、便利な活用方法を学びたいかたも、スタッフがサポートしながら行います。  
**期日** 11月8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)・12月6日(金) (全5回)  
**時間** 午後2時～3時30分  
**場所** 中央公民館3階第1会議室  
**内容** スマートフォンの基本的な操作方法  
**対象者** 65歳以上でスマートフォンをお持ちのかた



【広告】

【広告】

## 有料広告掲載欄

## 有料広告掲載欄

# くらし

## 「障害児(者)虐待かも」と思ったら

障害児(者)への虐待を発見した場合は、速やかな通報が義務づけられています。誰でも「いやなこと」をされたら「いや」という権利があります。障害児(者)は「虐待だと認識できない」とことや「被害を訴えられない」と場合もあります。

家庭や施設、職場で障害児(者)の虐待に気づいた場合は、すぐに通報してください。障害児(者)の安定した生活や社会参加を助けるために、一人ひとりが虐待の防止に取り組みましょう。  
**▼通報、支援の相談窓口は次のとおりです**  
 平日(午前8時30分～午後5時15分)  
 ○板倉町障害者虐待防止センター(社会福祉係)  
 ☎82-6133

## 減らそう食品ロス!

10月は食品ロス削減月間です。  
 ※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスを減らすためにできること  
 ○買い物前に冷蔵庫の中身をチェックする。  
 ○すぐに使う食材は、手前にある賞味期限が近い商品を買うように「てまえどり」を意識する。  
 ○食品は記載された方法で適切に保存する。  
 ○在庫一掃の日を決めて、残っている食材を全て使いきる。  
 ○飲食店では、注文し過ぎず、頼んだものは食べきる。  
 ○いただき物(食用油や缶詰、調味料など)は優先的に使う。  
 ※残ってしまいそうな場合は、フードドライブに持ち寄りましょう。町では、10月の福祉まつりでフードドライブを実施します。

日本では、食品ロスを一人当たりに換算すると、おにぎり1個分の食べものが毎日捨てられていることとなります。食品ロスとなったものは、ごみとして処分されます。ごみを減らすためにも、食品ロス削減を意識しましょう。

**問合せ** 環境下水道係 ☎82-6132

## 自死遺族相談のご案内

ご家族など大切な人を自死で亡くしたとき、ご遺族などが大きなショックを受け、悲しみ、不安、怒りなどのさまざまな感情を抱くのは自然なことです。しかし、その複雑な感情を周囲に話すことは難しく、ひとり抱えるかたも多いといわれています。群馬県こころの健康センターでは、ご遺族などが安心して思いを語れる自死遺族相談を開

## 自衛官募集

自衛官を募集しています。  
**▼一般曹候補生**  
**応募資格** 18歳以上33歳未満のもの

**受付期限** 11月28日(木)  
**▼陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)**  
**応募資格** 男子で中卒(見込含む)、17歳未満のもの  
**受付期限** 令和7年1月16日(木)  
**▼自衛官候補生**  
**応募資格** 18歳以上33歳未満のもの  
**受付期限** 年間を通じ受付を行っています。  
 ※ホームページで各種イベントおよび説明会情報を掲載しています。  
<https://www.mod.go.jp/pco/gunma>  
**問合せ** 自衛隊群馬地方協力本部 太田出張所  
 ☎33-7305

群馬県最低賃金が改正されました

**群馬県最低賃金 時間額 985円**  
**令和6年10月4日から改正**

詳しくは、群馬労働局労働基準部賃金室または群馬県内の労働基準監督署へお問い合わせください  
**問合せ** 群馬労働局労働基準部賃金室  
 ☎027-896-4737

## ストップ不正軽油!

「軽油と灯油(重油)を混ぜて使用している」など不正軽油の情報をお寄せください。

群馬県不正軽油110番 ☎027-231-2801  
 群馬県前橋市行政県税事務所軽油広域調査係

