

健康管理で病気予防と医療費削減に
特定健診と人間ドック

自身の健康に責任を持ち、軽度な体調不良は自分で手当てすることをセルフメディケーションといいます。特定健診などを受診し、健康状態を知りましょう。医療費の削減にもつながります。

【特定健診】

生活習慣病のリスクを高め、心臓病や脳卒中などの一因にもなるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

対象 国民健康保険加入の 40 歳から 74 歳

※人間ドック受診者は対象外

受診期限 12 月末日

問合せ 健康課予防係 ☎内線 3163

〈特定保健指導〉

特定健診の結果から生活習慣病の発症や進行予防などを目的に、改善が必要な人に特定保健指導「減る脂い教室」への参加をお知らせしています。

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166

特定健診 1002300 国保人間ドック 1002306

後期人間ドック 1002307

〈令和3年度特定健診受診の有無と生活習慣病等1人当たりの医療費〉



【人間ドック費用の一部助成】

国民健康保険や後期高齢者医療保険の加入者を対象に助成します。来年 3 月末日までに受診予定の人は、申込期限までに必ず申請してください。

助成額 国民健康保険加入者 検診費用の 3 分の 2 (上限 2 万 5 千円) / 後期高齢者医療保険加入者 2 万円

※特定健診および後期高齢者健診を受診した人は対象外

申込み 12 月 28 日 (水) までに国保年金課国保係、または白沢支所・利根支所生活係

問合せ 国保年金課国保係 ☎内線 3133

歴史資料館企画展
つながる縄文時代 ～利根沼田の内と外～ 1012488

沼田では縄文時代の遺跡が多く発見され、大規模な集落も見つかっています。特に縄文中期は華やかな文様の土器が作られるなど、縄文文化が花開きました。企画展では市内の代表的な中期遺跡の寺谷遺跡や寺入遺跡を例に当時のムラの姿を紹介し、利根沼田のさまざまな遺跡から分かる地域の特徴や外部との交流の様子を展示します。土器に触る体験コーナーなど楽しい催しもあります。

とき 10 月 27 日 (木)～12 月 25 日 (日)

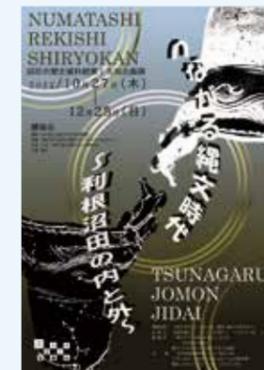
ところ 歴史資料館企画展示室

開館時間 午前 9 時 30 分から午後 5 時まで (最終入館午後 4 時 30 分)

休館日 水曜日 (11 月 23 日は開館)、11 月 4 日 (金)、24 日 (木)

観覧料 220 円 (団体割引あり。10 月 28 日 (金)、11 月 3 日 (木)、5 日 (土)、6 日 (日) は無料)

問合せ 歴史資料館 ☎ 23-7565



母国紹介や日本の印象語る
日本語スピーチ交流会

海外出身の皆さんが母国に関することや日本での体験などを日本語で発表します。お互いの文化に触れ、スピーカーとの交流を楽しみましょう。

とき 10 月 23 日 (日) 午後 2 時 (1 時 20 分受け付け開始)

ところ テラス沼田 5 階議場 (Waltz ホール)

定員 70 人 (先着)

参加料 無料

申込期限 10 月 21 日 (金)

その他 体温測定、マスクの着用、手指消毒、健康チェックシートの提出あり

申込み 電話または申し込みフォーム

問合せ 国際交流協会

事務局 (企画政策課内)

☎内線 4035



申し込みフォーム

各サークルで会員募集中
介護予防自主サークル

1012506

講師の指導のもとで、高齢者向け筋トレやストレッチ、スローエアロビクス、口くう体操、脳トレなど楽しく行っています。

サークル名	とき	ところ
仲良しサークル	月曜/午前10時～11時30分	老健とね
ききょうクラブ	火曜/午前10時～11時30分	サンワ武道館
さわやかクラブ	火曜/午後1時30分～3時	利南地区コミュニティセンター
すこやかサークル	水曜/午前10時～11時30分	サンワ武道館ほか
シニア体カアップサークル	第2・4木曜/午前10時～正午	上原町区民館
ピンコロサークル	木曜/午前9時45分～11時45分	老健とね
いきいきサークル	金曜/午前10時～正午	サンワ武道館
吹割クラブ	月2回金曜/午前10時～11時30分	利根保健福祉センター

対象 マスク着用上でも運動制限のない概ね 60 歳以上の市民

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員

費用 月約 1,500 円 (サークルで異なる)

その他 任意スポーツ安全保険あり (65 歳以上年額 1,200 円、64 歳以下年額 1,850 円)

申込み 各サークル代表者 (健康課で確認)

問合せ 健康課保健係 ☎内線 3169

正しい動きで健康維持を
ラジオ体操講習会



正しい動きや姿勢を学んで、健康の維持や向上に役立つ効果的なラジオ体操を実践してみませんか。

とき 10 月 29 日 (土) 午後 2 時～3 時 30 分

ところ ZACROS アリーナぬまた

対象 市民

講師 岡本美佳さん (NHK テレビ・ラジオ体操指導者)、戸塚寛子さん (同アシスタント)

定員 100 人 (先着順)

費用 無料

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3166

ぬまた未来共創会議 Vol.2 1012213
多文化共生社会を目指す



「沼田市民と外国人が共に楽しく暮らし、市を発展させる多文化共生社会をどのように創るか」と題して、グループワークを通じて自由にアイデアを出し合う会議を開きます。

とき 11 月 15 日 (火) 午後 7 時～

ところ テラス沼田4階防災会議室 402・403

対象 市内に在住、在勤または在学する人

定員 20 人 (抽選)

参加費 無料

申込み 10 月 31 日 (月) までに市 HP の申し込みフォームまたは企画政策課配布の申込書を提出

その他 会議のテーマは随時募集。テーマは、市 HP のテーマ提案フォームまたは企画政策課配布の様式を提出

問合せ 企画政策課政策推進係 ☎内線 4033



市HPの二次元コード

歴史資料館講演会 1011599
近世大名になった土岐定政
- 明智光秀・徳川家康との関係 -

市の花「ききょう」をモチーフとした桔梗紋を家紋とする土岐家は、寛保 2 年 (1742) に上野国沼田に入封した頼稔を初代に、明治 4 年 (1871) 頼知まで 12 代 129 年間の沼田地域の藩政にあたりました。沼田藩主につながる名門土岐家を中興した大名・定政とその従兄弟といわれる明智光秀、主君の徳川家康との関係について講演し、沼田をめぐるアナザーストーリーを繰り広げます。



土岐定政が家康から拝領した甲冑

とき 10 月 29 日 (土) 午後 7 時～8 時 30 分

ところ テラス沼田4階防災会議室 401・402

講師 小野瀬和男さん (沼田学舎の会・市文化財調査委員)

定員 30 人 (当日先着)

費用 無料

問合せ 歴史資料館 ☎ 23-7565