

令和8年度 長瀬町健康事業一覧（健康増進・介護予防）



※日程等変更する場合がありますので、広報「ながとろ」、「くらしのメモ」または町ホームページでご確認ください。



町ホームページ

健康増進事業	
事業名	内容
こころとからだの健康相談	こころとからだの心配事に保健師が相談を受けます。秘密は厳守いたします。 ※予約制(日程調整等)
はつらつ健康訪問	健康で元気に生活するための家庭訪問事業です。 内容は、「健(検)診の受診のお願い」「健(検)診結果のお届け」「体調や病気について」「医療費のお話」「心の健康相談」「健康づくり」「医者へのかかり方」「お薬手帳の使い方」「医療機関や福祉サービスの利用法」などについての情報提供や相談です。
ひまわりクラブ★	こころの病気を抱えながら地域で生活している方々の交流の場であり、社会復帰を支援する事業です。 ※予約制【月1回:保健センター】
のぞみ会	こころの病気を抱える方のご家族の情報交換の場です。※事前面接あり 【2か月に1回:役場3階 小会議室1等】
パートナークラブ★	失語症の方の集団「ハビリ」が目的の教室です。奇数月は言語聴覚士が実施します。 皆野町と合同の事業です。※予約制 ※200円/回【毎月第2水曜日:多世代ふれ愛ベース長瀬他】
みんなで朝活!	朝の時間を有効活用して、運動習慣をつくります。予約不要、途中参加・途中退席OKなので、気軽に参加してください!【月2回程度:多世代ふれ愛ベース長瀬】
お楽しみめぐり	町内の花や文化財をめぐるながら歩く、ウォーキング教室です。 詳しくは、4月号の公民館だよりをご覧ください。
サーキットチェア講習会	イスに座ってでき、手軽に生活に取り入れられる「サーキットチェア」を学ぶ運動教室です。 【月2回程度:中央公民館】
健康教室	高血圧予防と糖尿病予防の教室を行います。※予約制 ※役場で10時～ 【高血圧予防:11月10日(火)、糖尿病予防:11月11日(水)】
健康づくり事業	一覧に記載されている事業以外も随時開催しますので、回覧・広報・公民館だより等でご確認ください。 ※みんなで健康マイスター養成講座、ゲートキーパー研修等も適宜開催します。
コバトンALK00マイレージ	ウォーキングを楽しく続けられる事業です。参加はこちらから →  専用スマートフォンアプリで歩数を計測してポイントを貯めると、抽選で景品が当たります。
はつらつポイントカード	40歳以上の方を対象に、健康づくり事業や介護予防事業の参加時に、ポイントを付与します。 30ポイントたまると景品と交換できます。
献血	血液を必要とする方のため、町内各所で埼玉県赤十字血液センターによる献血を行います。
熱中症予防	暑さをしのぎ、熱中症を予防するための一時休憩所「涼み処ながとろ」を町内3か所(役場、中央公民館、多世代ふれ愛ベース長瀬)に設置します。 また、暑くなる日が予想される日や熱中症警戒アラート発表時には、防災無線や安心・安全メールにて熱中症の注意喚起を行います。 【期間:4月第4水曜日～10月第4水曜日】
受動喫煙防止対策	健康影響が大きい子どもや妊産婦、持病のある方など様々な方が利用する役場、中央公民館や公園などは敷地内全面禁煙となっています。 ※加熱式・電子たばこも同様に不可 受動喫煙防止にご協力をお願いします。
【NEW】がん患者ウィッグ等購入費用助成	がん治療に伴う脱毛によりウィッグ等を購入、または乳房の切除等により胸部補装具を購入した方に費用の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

介護予防事業 ※対象:65歳以上の方				
事業名	内容			参加費
足腰らくらく教室★	足腰らくらく教室は足腰に不安がある方向けの教室です。 ほとんどが椅子に座って出来る体操で音楽に合わせてテンポ良く、足や腕を動かします。 ※事前面接あり。通所介護を利用している方は対象外です。【月3回程度:いきいき館】			500円/月
歌の教室★	慣れ親しんだ歌を皆で歌うことで介護予防につなげる教室です。 詳しくは、4月号の広報誌をご覧ください。【月1回:多世代ふれ愛ベース長瀬】			500円/回
脳トレ学校★	テキストを使って授業を行い、楽しく認知症予防に取り組む教室です。 ※事前申込制【11月～全8回:多世代ふれ愛ベース長瀬】			1,000円 (初回集金)
元気モリモリ体操★ (筋力アップ)	各地区で自主的に実施しています。季節ごとに、様々な楽しいイベントを実施しています。 ※活動日は変更となる場合がありますので、参加希望の方はお気軽に健康づくり担当までご相談ください。			
	クラブ名	活動日	活動時間	活動場所
	■ チームひまわり	毎週月曜日	午前10時～	いきいき館
	■ 弥生クラブ	第2・4月曜日	午前9時30分～	井戸風布地区コミュニティ集会所
	■ 岩田らくらくクラブ	毎週火曜日	午前10時～	高橋自治公民館
	■ みつわクラブ	第2・4火曜日	午前10時～	辻区公会堂
	■ さくらクラブ	第2・3・4火曜日	午前10時～	中央公民館
	■ ひぐち元気クラブ	第2・3・4火曜日	午前10時30分～	ひのくち館
	■ ワントレクラブ	毎週水曜日	午前10時～	保健センター
	■ みずほいきいきクラブ	第1・3・4木曜日	午前10時～	上宿中宿区コミュニティ集会所
	■ のぞみクラブ	毎週木曜日	午前10時～	長瀬地区コミュニティ消防センター
	■ 仲良し会	毎週木曜日	午前10時～	長瀬上区公会堂
	■ きりのみやクラブ	第2・4金曜日	午前10時～	矢那瀬集落農業センター
■ 清流の会	第1・2・4金曜日	午後1時～	多世代ふれ愛ベース長瀬	

※事業名に★があるものは、送迎があります。送迎が必要な方はご相談ください。

知っていますか?	◎毎月1日発行/無料 健康に関するトピック、運動方法、レシピなど、保健師・管理栄養士が作成して、各種事業や町の施設(役場・多世代ふれ愛ベース長瀬 等)で配布しています。
健康だより	

ちちぶ地域専用 夜間オンライン診療


ご自宅からスマホで診察! 予約なしで申し込みできます。

✓ 発熱/咳/のどの痛み/吐き気 など

✓ 受付時間 全日 19時～翌日8時

✓ 内科・小児科

✓ 365日対応



専用サイト



長瀬町公式マスコットキャラクター
とろにゃん

お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!! 埼玉県の救急電話相談

#7119 24時間年中無休

【問合せ】健康こども課 ☎66-3111 FAX66-3564

～ 裏面に、「検(健)診・予防接種・母子保健」の予定があります。～