



厚生連だより

- 生活習慣病予防健診
- 健康づくりのお手伝い
- 特別養護老人ホームみのりの丘

2025年度

夏号

vol.82



特別養護老人ホームみのりの丘

生活習慣病予防健診が始まります

今年度も9月から健康保険組合の生活習慣病予防健診が始まります。健康診断は自身の健康管理や、疾病の重症化予防に役立ちます。対象の方は必ず受診しましょう。また、今年度も大腸がん検診、前立腺がん検診、腫瘍マーカー検査を同時に実施し、生活習慣病予防健診の対象者でない方も受診ができます。皆さまの受診をお待ちしています。

大腸がん検診

自宅で採便キットを使い2日分の便を採り、便中の目に見えない血液の有無を調べる検査です。大腸がんは男女共に罹患率、死亡率が高く、自覚症状がないことが多いと言われており、定期的な受診がおすすめです。年齢問わずに受診ができます。



前立腺がん検診

血液中のPSA値（腫瘍マーカー）を検査します。前立腺炎などの病気が見つかる可能性もあります。50歳以上の男性が対象の検査です。

腫瘍マーカー検査(3項目・CEA/CA19-9/AFP)

血中の腫瘍マーカーの量を測定します。各種がん検診を定期的に受診したうえでの、補助的な検査として活用してください。



健康づくりのお手伝いー健康学習プログラムー

毎年ご好評をいただいている健康学習プログラムを今年度も実施しています。新プログラムとして、「ロコモ予防体操」をご用意しました。詳細については健康管理部までお問い合わせください。

ロコモとは？

運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の障害のため身体能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



▲ロコモ予防体操

詳細やお申込み
お問い合わせは

JA群馬厚生連 健康管理部 TEL027-230-5511

特別養護老人ホームみのりの丘って どんなところ？

常時介護が必要な高齢者の方々が生活の場として、24時間体制で介護サービスを受けることができる介護保険施設です。

特徴
①

どんな人が入れる？

原則として、要介護3以上の認定を受けた高齢者が対象です。前橋市外にお住まいの方もご相談ください。

特徴
②

24時間体制の介護サービス

介護職員、看護職員、生活相談員など専門スタッフが生活を支えます。

特徴
③

終の棲家としての役割

終身利用が一般的です。看取りの対応も可能です。

特徴
④

ユニット型個室

全室プライバシーに配慮した個室で、ユニット（10人グループ）ごとに介護職員を配置して入居者お一人おひとりに適したケアを提供しています。

特徴
⑤

費用負担が少ない

市町村の認可を受けた施設で、有料老人ホームなどと比べて利用料金が安価です。要介護度、所得、資産の状況から金額が決まります。特養みのりの丘では、月額70,000円台からご利用いただけます。



『介護に困った』となる前に、
事前にお気軽にご相談ください。

ご相談・
お申込み

TEL027-230-5277

担当
金子甲田

Diary



デイサービス

デイサービスでは機能訓練を実施しています。身体機能の維持・向上を目指し、お一人おひとりの心身機能に合わせた計画を立て、効果を観察しながらサポートしています。



2025年 健診活動カレンダー

8月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	1(金)	前橋市(北部)	二	21(木)	前橋市(総社)	一
	4(月)	碓氷安中(本所)	二	22(金)	前橋市(南部)	二
	5(火)	前橋市(上川淵)	一	25(月)	前橋市(東)	一
	6(水)	碓氷安中(西部)	二	26(火)	にっただみどり(新田)	ド
	7(木)	前橋市(JAビル)	一	27(水)	前橋市(総社)	二
	8(金)	前橋市(南橋)	二	28(木)	たかさき(本店)	ド
	20(水)	前橋市(芳賀)	二	29(金)	前橋市(清里)	一
		前橋市(元総社)	一			
9月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	2(火)	にっただみどり(新田)	ド	16(火)	前橋市(桂萱)	二 利根沼田 農
	3(水)	前橋市(東)	二	18(木)	前橋市(永明)	二 利根沼田 農
	4(木)	前橋市(桂萱)	一	19(金)		利根沼田 農
	5(金)	前橋市(永明)	一			群馬くみあい運輸 職
	8(月)	前橋市(清里)	二			あがつま 農
	9(火)	邑楽館林(邑楽)	ド	22(月)	前橋市(城南)	二
	12(金)	前橋市(城南)	一	24(水)	邑楽館林(千代田)	ド
				26(金)		あがつま 農
10月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	2(木)		婦恋村 農	23(木)		にっただみどり 農
	3(金)		婦恋村 農			佐波伊勢崎 職
	6(月)	前橋市(宮城)	一	24(金)		にっただみどり(新田) 農
	8(水)		JA全農ミートフーズ 定			佐波伊勢崎 職
	10(金)		東毛酪農 農	27(月)	邑楽館林(板倉)	ド
	14(火)	前橋市(宮城)	二	28(火)	邑楽館林(板倉)	ド
	15(水)		食肉卸売市場 農	29(水)		JA全農くみあい飼料(本社) 定
	16(木)		食肉卸売市場 農			佐波伊勢崎 職
	17(金)		北群波川 農	30(木)		碓氷安中 農
	21(火)		北群波川 農	31(金)		碓氷安中 農
	22(水)		赤城たちばな 農			
			にっただみどり 農			

詳細は、027-230-5511 健康管理部までお問合せください。

※上記の日程表は都合により変更する場合があります。

健診内容区分

◎JA健診(組合員健診)

- 一 一次健診(血液検査・尿検査・診察など)
- 二 二次健診(腹部エコー検査・大腸がん検査など)
- ド ドック健診(一次と二次の同時実施の健診)

◎職員・役職員健診

- 職 職員健診(腹部エコー検査・頸動脈エコー検査・血圧脈波検査など)
- 定 職員(定期)健診(血液検査・尿検査・診察など)
- 農 農団(生活習慣病予防健診)

かくれ脱水に 要注意!!

「かくれ脱水」とは、脱水症の症状が見られる一歩手前の段階のことで、体の水分量が減っているのに脱水の症状がはっきり出ず、自覚症状もない状態です。熱中症の予備軍とも呼ばれています。

かくれ脱水を疑う症状

- 皮膚の艶がなく、乾燥し、がさつく。
- 口の中がねばつく。
- 食べ物がパサつき、ツバが少なく、ゴクンとのみ込めない。
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。



脱水は、炎天下の野外で激しい運動や労働をした時だけに起きるわけではありません。

- ① 毎日決まった時間に、
- ② 喉が渴かない間隔で水分補給することを心掛けましょう!



今月の 推しメン☆

利用者様の状態に応じたケアを常に心がけています。
皆様のご利用をお待ちしています!



特養みのりの丘
生活相談員
金子 麻美

好きなもの ◎嵐

嫌いなもの ◎しいたけ



特養みのりの丘
ケアマネジャー
甲田 茉莉子

好きなもの ◎山菜そば

嫌いなもの ◎集合体