

人間ドック受診費補助制度について

本村では人間ドックを受診された方に対し、下記のとおり受診費の補助を実施しています。社会保険等、国民健康保険及び後期高齢者医療制度加入者でそれぞれ補助額等が異なりますので、内容を確認のうえご利用ください。

< 補助制度の概要 >

●社会保険加入者

- ・対象者 満30歳以上で本村に住所を有する者
- ・補助対象 人間ドック
- ・補助額 1人 10,000円を限度とする(1人 年度1回のみ補助)
- ・申請方法 保健みらい課窓口(保健福祉センター)に領収書・印鑑・口座番号がわかるものを持参してください。
- ・受診方法 受診を希望する方は、直接医療機関に予約をして受診してください。
- ・医療機関 人間ドック受託可能な医療機関
- ・お問い合わせ先 保健みらい課(保健福祉センター内) ☎0279-63-1311

●国民健康保険加入者

- ・対象者 満35歳以上75歳未満で高山村の国民健康保険に1年以上加入している者、または加入すると認められる者で国保税を完納している世帯に属する者
- ・補助対象 人間ドック
- ・補助額 1人 30,000円を限度とする(1人 年度1回のみ補助)
- ・申請方法 住民課窓口(保健福祉センター)に領収書・口座番号がわかるもの及び人間ドック健診結果を持参してください。
- ・受診方法 受診を希望する方は、直接医療機関に予約をして受診してください。
- ・医療機関 人間ドック受託可能な医療機関
- ・その他 村が実施している特定健診(集団健診・個別健診)を受けた方は、人間ドック受診費補助対象にはなりません。
- ・お問い合わせ先 住民課 ☎0279-63-2111(内線61)

●後期高齢者医療加入者

- ・対象者 群馬県後期高齢者医療被保険者で、本村に住所を有し、保険料を完納している者
- ・補助対象 人間ドック
- ・補助額 1人 20,000円を限度とする(1人 年度1回のみ補助)
- ・申請方法 住民課窓口(保健福祉センター)に領収書・口座番号がわかるもの及び人間ドック健診結果を持参してください。なお、4月～12月受診の方は翌年1月末日までに申請をお願いします。翌年1月～3月受診の方は、同1月末日までに事前申請をお願いします。
- ・受診方法 受診を希望する方は、直接医療機関に予約をして受診してください。
- ・医療機関 人間ドック受託可能な医療機関
- ・その他 村が実施しているご長寿健診(集団健診・個別健診)を受けた方と脳検査項目のみの脳ドックは、人間ドック受診費補助対象にはなりません。
- ・お問い合わせ先 住民課 ☎0279-63-2111(内線66)

令和5年度予防接種のお知らせ

令和5年4月より予防接種の一部が変更となりますので、お知らせします。

●子宮頸がんワクチン接種

「9価ワクチン(シルガード®9)」が定期接種化されました。

令和5年3月までのワクチンの種類	令和5年4月からのワクチンの種類	(参考) ワクチンの接種対象者
2価ワクチン(サーバリックス®) 4価ワクチン(ガーダシル®)	2価ワクチン(サーバリックス®) 4価ワクチン(ガーダシル®) 9価ワクチン(シルガード®9)	中学1年から高校1年相当の女子*

9価ワクチン(シルガード®9)とは

子宮頸がんをおこしやすいウイルスのうち、2価・4価ワクチンよりも多くの、9種類を標的としたワクチンで、子宮頸がんの死亡率や罹患率の減少に、より期待できます。

用法・用量に関連する詳細な接種上の注意は、かかりつけ医や保健センターへお問い合わせください。

※ワクチン接種の対象には、キャッチアップ(平成9年度～平成18年度生まれで、ワクチン接種が完了していない女性)も含まれています。

●带状疱疹ワクチン接種

带状疱疹ワクチンを接種した場合、接種料金の一部を補助します。令和5年4月以降に接種したら、保健センターへ申請してください。

なお、ワクチンに関する接種上の注意は、かかりつけ医へご相談ください。

補助対象者	補助額	補助の回数	申請に必要なもの
50歳以上の村民	接種料金の1/2 (上限額5,000円)	不活化ワクチンを接種した場合：2回 生ワクチンを接種した場合：1回	・接種済証(接種の記録です) ・領収書(医療機関発行のもの)* ・振込先の口座等がわかるもの

※領収書は、レシートやコピーでは受理できません。

◎申請期限は、最終接種日から1カ月以内です。

●新型コロナワクチン接種

令和5年度も自己負担なしで接種できます。接種方法を確認してください。

初回接種(1・2回目)がまだの方
まずは、従来型ワクチンを2回接種してください。 (ワクチンには有効期限があります。早急にコールセンターへお申し込みください。)
3回目以降の接種を希望する方で、オミクロン株対応ワクチンをまだ受けていない方(5歳以上)
前回の接種から3カ月経過したら、コールセンターへお申し込みください。 (12歳以上の方は、5月8日を過ぎたら、令和5年秋冬の接種までお待ちください。)
3回目以降の接種を希望する方で、オミクロン株対応ワクチンを1回接種した方
全てに共通：前回の接種から次の接種まで3カ月の間隔を空けることが必要です。
〈65歳以上の方〉 令和5年春夏の期間に1回と秋冬の期間に1回接種 〈基礎疾患がある方と医師が重症化リスクが高いと認めた方〉(5歳以上) 令和5年春夏の期間に1回と秋冬の期間に1回接種 ただし、接種券の発行は、コールセンターへ申し込む必要があります。
〈医療従事者・介護従事者の方〉 令和5年春夏の期間に1回と秋冬の期間に1回接種 ただし、接種券の発行は、コールセンターへ申し込む必要があります。
〈上記以外の方〉(5歳以上) 令和5年秋冬に1回接種(春夏の期間は対象外) ただし、接種券の発行は、コールセンターへ申し込む必要があります。

生き生き元気の集い

～楽しく体を動かして、
みんなで元気に過ごしましょう～

- 開催日時 1回目 令和5年4月4日(火)
2回目 4月20日(木)
いずれも午後2時から(3時30分ごろ終了予定)
- 場 所 高山村保健福祉センター
- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 内 容 体力測定・ストレッチ・体操・
足腰の痛みの相談 など
- 持 ち 物 上履き、水分補給のための飲み物



◎新型コロナウイルス感染予防対策を実施して開催します。
・体温測定・健康チェックを行います。
・マスクの着用・手指の消毒にご協力ください。
・感染状況により中止となる場合がありますので、ご了承ください。



- お問い合わせ 高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

なごみ茶屋

～おしゃべりやゲームなど、
みんなで楽しく過ごしましょう～

- 開催日時 令和5年4月11日(火)
午前10時から
(11時30分ごろ終了予定)
- 場 所 交流施設 なごみ
- 対 象 どなたでもご参加できます
- 内 容 工作・ゲーム・
ミニ体操 など

「こころの健康相談」のご案内

眠れない、ゆううつ、お酒を飲むと人が変わる、物忘れ、
ひきこもりなど、こころの悩みがあり相談したい方を対象に、
精神科医師による相談を実施いたします。

- 日時：4月27日(木) 午後2時から(予約制)
- 場所：高山村保健福祉センター

※相談は、**予約制**です。

相談を希望される際は、4月24日までに保健福祉センター(☎0279-63-1311)までお申し込みください。

4月の当番医予定表



※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診してください。

※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。

※在宅待機のため、原則として往診はいたしません。

※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内 科	外 科	休日夜間当番病院
4月2日(日)		吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711
4月9日(日)		けんもち医院(中之条町) 0279(75)5155	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011
4月16日(日)		中山診療所(高山村) 0279(70)5007	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711
4月23日(日)		後藤医院(中之条町) 0279(75)2230	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011
4月29日(土・祝)		小池医院(東吾妻町) 0279(67)2030	西吾妻福祉病院(長野原町) 0279(83)7111	西吾妻福祉病院(長野原町) 0279(83)7111
4月30日(日)		吾妻脳外循環科(東吾妻町) 0279(68)5211	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711	原町赤十字病院(東吾妻町) 0279(68)2711

フレイル予防で元気に長生き

— いつまでも自分の事は自分で出来るよう、フレイルを予防しましょう。 —

フレイル予防には、生活習慣病の予防や悪化を防ぐことも重要なポイントとなります。

〈生活習慣病予防—高血圧のはなし①〉



高血圧の基準(家庭で測定した場合)

収縮期 135mmHg以上

拡張期 85mmHg以上

●なぜ、血圧が高くなるのでしょうか？

肥満や塩分の取り過ぎ…血中のナトリウムが増加し、血液全体量が増えて血圧を高くなる。ストレスや多量飲酒……血管を収縮させる物質が分泌されることにより、血圧が高くなる。その他………しゃがみ込んだり、排泄、熱めの入浴時なども一時的に高くなる。

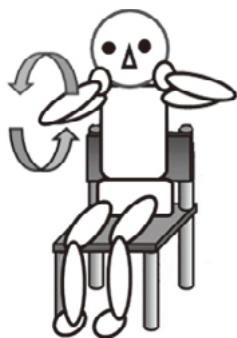
●高血圧が引き起こすとされる様々な病気

血圧が高いまま放置していると、血管の壁に常に圧力がかけられている状態となり、動脈硬化の原因の一つとなります。動脈硬化は、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、脳では、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患や認知症の危険性が高くなります。

●高血圧の予防

高血圧の予防に欠かせないのは、塩分摂取量を控えることです。なぜなら、日本人の食生活は、食塩が多くなりやすい特徴があるからです。今回は「減塩のコツ」をご紹介します。

◎フレイル予防のための運動



○ 肩の運動

1. 両手の指先を肩にのせる
(肘や肩に痛みのある場合は、痛みの出ないところまで肘を曲げる)
2. 肘で大きく円を描くようにゆっくり回す。
前回し3回、後ろまわし3回行う。(肩が痛い人は、無理をしない)

〈運動を行う時の注意〉

- ・運動はゆっくりと行いましょう。
- ・運動は息が切れない程度の強さで行いましょう。
- ・痛みがある場合は、中止しましょう。
- ・筋肉痛などの場合は、軽めに行いましょう。
- ・鋭い痛みや腫れが出た場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

【資料提供：群馬リハビリテーション病院】