

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

### 65歳以上の方等

- **接種期間**  
令和5年10月1日～令和6年3月31日
- **対象者**  
高山村内に住所を有し、接種当日に  
①65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満の方であって、特定の病気により自身の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいをお持ちの方
- **負担金**  
1人1回に限り、本人負担額は1,000円となります。  
接種した医療機関へお支払いください。
- **注意**  
希望する方は早めに接種しましょう。

### 妊娠中の方、高校3年生相当までの年齢のお子さん

- **接種期間** 令和5年10月1日～令和6年3月31日
- **対象者** 高山村内に住所を有し、接種当日に  
①妊娠中の方  
②高校3年生相当までの年齢のお子さん  
※職場や加入する健康保険組合等からの補助等がある場合は、対象外です。
- **補助額** 3,400円まで
- **申請期間** 接種を終えてから1カ月以内
- **申請書類** ○予防接種費用補助金交付申請書  
○添付書類  
・医療機関発行の領収書(原本)  
・接種済証明書または接種を記録した母子健康手帳
- **申請書の提出先** 高山村保健センター(保健みらい課)

### 皆さまへのお願い

- インフルエンザワクチンは、発病や重症化を予防することに一定の効果があるとされていますが、感染を完全に防ぐわけではありませんので、引き続き、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手指の消毒等により感染予防をお願いします。
- 接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での予約をお願いします。
- 接種時の体調等によって副反応が生じる場合がありますので、接種後、体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談ください。

## 10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
10月1日(日)		四万診療所(中之条町) 0279(64)2136	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
10月8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
10月9日(月・祝)		後藤医院(中之条町) 0279(75)2230	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
10月15日(日)		小池医院(東吾妻町) 0279(67)2030	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
10月22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
10月29日(日)		くりはら医院(東吾妻町) 0279(68)0355	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

## 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10月3日(火)  
2回目 10月26日(木)  
いずれも午後2時から  
(午後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

## 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10月10日(火)  
午前10時から  
(午前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

◎感染予防対策にご協力をお願いします。

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

## 食育推進講座を開催します

『栄養バランスのとれた食事とは？  
～食を選ぶ力をつけよう～』

村では食事での健康を推進するため食育推進教室を開催いたします。講座をとおして日々の食事を振り返ってみませんか。野菜摂取量の測定も実施します。詳細は次のとおりです。参加を希望される方は、ぜひお申し込みください。



- 開催日時 令和5年10月18日(水)  
午前10時から11時30分
- 会 場 いぶき会館 3階 多目的ホール
- 参加費 無料
- 講 師 管理栄養士 木村 倫代 先生
- 内 容 講話、野菜摂取量の測定(ベジチェック)、  
お持ち帰りおやつを提供
- 申し込み ☎0279-63-1311  
保健福祉センター(保健みらい課)  
またはお近くの食生活改善推進員まで
- 申し込みメ切り 令和5年10月11日(水)まで
- その他 マスク着用、手指の消毒にご協力ください。ご自宅での体温測定、健康チェックをお願いします。

## 「すっきりスリム教室」のご案内

～糖尿病にならないためのからだづくり～

村では生活習慣病予防の一環として糖尿病予防教室を開催いたします。糖尿病予防には、食事や運動などの生活習慣の改善と体重管理が大切です。教室に参加して生活習慣を振り返り、ご自身の身体と向き合ってみませんか？

〈日時・内容〉

日程	時間	内 容	場 所
10月27日 (金)	10:00 ～ 12:30	・インボディ測定 ・糖尿病を正しく知って、生活習慣で血糖値を下げよう ・気軽にエンジョイ運動	いぶき 会館 3階 多目的 ホール
11月21日 (火)	10:00 ～ 12:30	・炭水化物は糖尿病の大敵？ 自分に合った炭水化物の食べ方を知ろう ・気軽にエンジョイ運動	いぶき 会館 3階 多目的 ホール

- 参加費 無料
- 服 装 動きやすい服装・運動靴
- 持 ち 物 タオル、甘くない飲み物、  
他各自必要な物
- 申し込み 保健福祉センター保健みらい課  
☎0279-63-1311  
※メ切りは各教室の日から1週間前まで
- その他 マスク着用、手指の消毒にご協力ください。ご自宅での体温測定、健康チェックをお願いします。



## 第37回 群馬県糖尿病セミナー ～湯ったりのんびり生きてんべ～

- 開催日 10月15日(日) 13:30～15:30  
糖尿病相談会 12:30～13:20  
講演会 13:30～15:30

- 参加費 無料

### ●開催方法

- ①会場参加 ※事前申し込み不要  
場所：バイテック文化ホール  
(中之条町西中之条135)

### ②ウェブ参加

下記のURLにて事前登録をおこなってください。  
<https://us02web.zoom.us/webinar/register/>

市民公開講座  
どなたでも  
ご参加  
いただけます。

WN\_21HH8i33S1GuaDWo1OieHA#/registration  
※ご登録は10月14日(土)まで

### ●お問い合わせ先

(セミナーに関するご質問)  
群馬大学医学部附属病院 内分泌糖尿病内科  
☎027-220-8121  
(ウェブ配信に関するご質問)  
住友ファーマ株式会社 市民公開講座担当  
gunma-dm1015@sumitomo-pharma.co.jp

### ●主催者

日本糖尿病協会・群馬県支部(群馬県糖尿病協会)

## よい歯で元気 たかやまっ子！

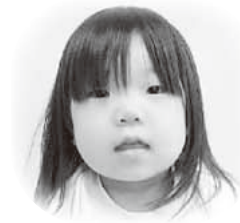
8月に実施した3歳児健診において、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。みんなも、むし歯のない元気な「たかやまっ子」を目指して、頑張りましょう！



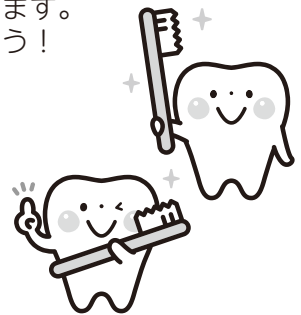
おおうち かいせい さん



わりた まの さん



たかやなぎ みお さん



## 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。  
(\*フレイルとは…加齢によって心やからだが衰え、社会とのつながりも減少した状態)

### 〈生活習慣病予防—高血圧のはなし⑦〉

#### ◎血圧が高めの方の日常生活の留意点について

食事や運動に気をつけるほか、次の項目についても注意しましょう。



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

- ①肥満…太りすぎは血圧を上げる要因の一つ。健診を受けてからだの状態をチェックしましょう。
- ②飲酒…多量飲酒は血圧を上げる。日本酒は1合、ビールは中瓶1本までが適量とされています。
- ③喫煙…たばこは血管を収縮させ血圧を上げる。血流も悪くなり、動脈硬化の要因となります。
- ④休養…疲労やストレスは血圧を上げる。規則正しい生活をして睡眠や休養を十分とりましょう。
- ⑤排泄…いきみの時間が長いと血圧が上がる。便秘を予防することが大切です。
- ⑥温度…冬場は室内と外気、脱衣所とお風呂など温度差が大きく、血管を収縮させ血圧を上げる。できるだけ温度差を少なくするか、外出時などは寒くないようにしましょう。

#### ◎フレイル予防のための運動



##### ○ 太ももの運動(腹筋や背筋の強化、姿勢の改善)

1. 椅子に座った状態で背もたれは使用せず、ゆっくり足踏みを行う。  
このとき、4秒かけて太ももをあげ、4秒かけてゆっくりおろす。
2. 交互に10回ずつ1～2セット行う。

### 〈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。

〈お問い合わせ先〉  
高山村役場 住民課  
保健師