

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の重症者を減らすことを目的とし、生後6カ月以上のすべての方を対象としてオミクロン株XBB対応ワクチンの接種を実施しています。

接種までの流れは以下のとおりです。

1. 接種券付予診票を手に入れる

①本人や家族が保健福祉センターへ平日9:00～17:00内に来所できる場合

- 申請書に必要事項を記入してセンターへ提出する。
- 本人確認ができるもの(運転免許証等)を提出すれば、その場で接種券付予診票等が発行されます。

②「①」が困難な場合

- 高山村ホームページから申請書をダウンロードして必要事項を記入し、メールや郵送等で保健福祉センター内ワクチンコールセンターへ提出する。
- 保健福祉センター玄関に備えてある申請書に必要事項を記入し、郵便受けへ投函する。
(接種券付予診票は、後日住所地へ郵送されます。)

2. 接種の予約をする

①村内で接種を希望する場合

- インターネットで申し込む場合
URL: <https://taskcore.tkc.jp/cu/104281/r1/residents/procedures/procedure/1/0>
メールアドレスの登録をすることにより、こちらから予約状況などをメールで送信します。



送信するアドレスは hoken-takayama@vill.takayama.gunma.jp です。

メールが受け取れるドメイン設定をお願いします。

●電話で申し込む場合

ワクチンコールセンター: ☎0279-26-3800(平日9:00～17:00)

(お手元に接種券付予診票等をご用意ください。)

②村外のかかりつけ医等で接種する場合

かかりつけ医等へご相談ください。

3. 接種の当日

持ち物: 接種券付予診票、接種済証、健康保険証、お薬手帳(ある人のみ)
(予診票は必ず記入しておいてください。)

服装: 接種は上腕に行いますので、着脱しやすい服装でお出かけください。
接種後はなるべく静かに過ごしてください。

4. その他

- ワクチンは、オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社製)です。
- 使用していない接種券付予診票を紛失した場合は、再発行の申請が必要です。
- ワクチン接種は、令和5年度をもって、特例臨時接種の終了を予定しています。

令和5年度総合健診(残健診)のお知らせ

今年度、健診を受けてない方を対象に残健診を実施しますので、受けそびれた方は、受診しましょう。

- 実施日 令和5年11月29日(水)
- 会場 いぶき会館

受付時間	検査項目(対象者)	料金	受付時間	検査項目(対象者)	料金	
午前9時～ 午前10時	特定健診(40歳以上の国民健康保険加入者)	無料	午前9時～ 午前10時	前立腺がん検診(50歳以上の男性)	500円	
	ご長寿健診(75歳以上)	無料		わかば健診(20歳から39歳)	1,000円	
	結核・肺がん検診(40歳以上)	レントゲン無料、 喀痰 500円		風しん抗体検査(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ受けていない方)	無料	
	胃がん検診(40歳以上)	1,000円	午後1時～ 1時30分	子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	1,000円	
	大腸がん検診(40歳以上)	500円		乳がん検診(40歳以上の女性)	1,000円	
	ABC検診(40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者)	500円		午後1時30分～ 2時30分	骨粗しょう症検診(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)	500円
	肝炎ウイルス検診(40・45・50・55・60・65・70歳の未受診者)	無料				

※マスクの着用、検温、手指消毒など、コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

※今年度の受診券をお持ちの方は、そのまま使用できますので、必要事項を記入してお持ちください。

*胃がん検診は胃が空っぽであること、大腸がん検診は事前に採便することを守っていただければ、受診券は健診当日に発行できますので、お気軽にお出かけください。【お問い合わせ先: 高山村保健福祉センター ☎0279-63-1311】

「腹囲スリムアップ教室」 参加者募集！

村では、生活習慣病予防の一環として「腹囲スリムアップ教室」を開催いたします。この機会にご自身の身体を知り、メタボリックシンドロームの予防を始めてみませんか。

この教室は11月から翌年5月までの全8回シリーズとなります。下記には11月のプログラムをご案内します。

- **対象者** メタボリックシンドロームの予防改善に努めたい方
※メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧となる状態です。
- **教室内容** インボディ測定、メタボ予防運動
※インボディとは体内の水分や筋肉、脂肪など様々な体成分を分析することができる機械です。
- **開催日時** 令和5年11月15日(水)
午前10時～11時30分
- **場所** いぶき会館 3階 多目的ホール
- **運動講師** 健康運動指導士 神保理恵先生
- **参加費** 無料
- **服装** 運動のできる服装、運動靴
- **持ち物** タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
- **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。
- **申し込み等** 保健福祉センター(保健みらい課)
☎0279-63-1311

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11月7日(火)
2回目 11月22日(水)
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11月14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

11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
11月3日(金・祝)	東吾妻町診療所(東吾妻町) 0279(59)3010	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	
11月5日(日)	田島病院(中之条町) 0279(75)3350	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	
11月12日(日)	四万診療所(中之条町) 0279(64)2136	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	
11月19日(日)	しまだ医院(中之条町) 0279(76)3435	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	
11月23日(木・祝)	吾妻さくら病院(中之条町) 0279(75)3011	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	
11月26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	

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－血糖値(耐糖能)の異常〉

健診では糖尿病の予防や早期発見のため、血糖値やHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が測定されます。



血糖値とは……**血液中に含まれるブドウ糖の濃度のこと**。穀物や芋類、砂糖に含まれる炭水化物は、消化吸収されてブドウ糖として血液中に運ばれ、からだのエネルギー源となります。
HbA1cとは…**ブドウ糖と結びついたヘモグロビン(血色素)の量**。検査当日の血糖値に影響されないため、日常の血糖値の状態(過去1～2カ月前)が把握できます。

血糖値のしくみ

健康な人は食事で血糖値が上昇しても、過剰な上昇を抑えるためすい臓からインスリンというホルモンが分泌されて、上限140mg/dlを目安としてコントロールされています。

通常は、食後2時間程度経過すると、空腹時の血糖値にあたる70～110mg/dlに戻ります。

耐糖能異常の人は、インスリンの分泌量の減少や働きが悪くなり、血糖値が高い状態が続きます。

血糖値が高いと、細胞から発生した有害な活性酸素が血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。その結果、血管のつまりや破壊が起こり危険な状態となります。

◎フレイル予防のための運動



○太ももの運動

1. 椅子の背もたれなどにつかまり、5秒かけて腰をおろし、5秒かけて元の姿勢にもどる。
*膝に痛みのある人は、あまり深く曲げない。
2. 10回×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 ☎0279-63-2111(内線63)

人口と世帯数 (10月1日現在)

👤	人口	3,283人	(±0)
♂	男	1,618人	(-2)
♀	女	1,665人	(+2)
🏠	世帯数	1,352世帯	(+1)

※()内は、前月との比較



納税等 ★印が11月に納めていただく税等です。

	村県民税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	上下水道使用料
4月			●				
5月		●					●
6月	●						
7月		●		●	●	●	●
8月	●			●	●	●	
9月				●	●	●	●
10月	●	●		●	●	●	
11月				★	★	★	★
12月				●	●	●	
1月	●	●		●	●	●	●
2月				●	●	●	
3月				●	●	●	●

税金は 社会を支える あなたの会費

令和5年9月末 住民基本台帳 登録人口しらべ 男・女別

行政区	男	女	計	世帯数
原	211	197	408	154
本宿	179	185	364	141
新田	239	260	499	196
五領	118	115	233	95
判形	249	284	533	217
役原	78	75	153	67
関田	109	96	205	88
戸室	93	100	193	65
火の口	51	45	96	39
北之谷	73	70	143	52
熊野	78	71	149	66
梅沢	101	101	202	95
梅沢(おもてなし)	0	0	0	0
茶屋ヶ松	26	33	59	31
老人ホーム	13	33	46	46
合計	1,618	1,665	3,283	1,352
高山村大字中山	1,136	1,208	2,344	975
高山村大字尻高	482	457	939	377

令和5年9月30日

みんなの広場

たかやまの文壇

九月句会

老人はおろおろ歩く暑さかな
空蟬のすがつておりし竹ぼうき
戦せる国にはさせぬ夏木立

あきを

復員の父の蒔きたる蕎麦の花

朝郎

稲架つくる季節となりて力湧く
秋彼岸近づく夕べ母想ふ

良教

久方の獅子の祭りも無事にすみ
初かぼちやうまいうまいは家中で

紫雲

鎮座して蛇口を守る青蛙
黄金田や大波小波黄金波

泰枝

里山を制覇しそうな葛の蔓
癒やされの音色はやはり虫の声

キヨ子

久に逢う部活の日焼け十六才
朝焼けの朱色に染まる秋の雲

節子

十月句会

コンバイン虫食むように刈り進む
病院の窓より眺む満月を

あきを

草紅葉日々三千の旅みやげ
憂いあり真向う風に秋の声

朝郎

菊人形さそわれてまた見たき小屋
豊作と言う人は無く夕日かな

良教

秋色の風がゆさぶる葉裏かな
わらべ唄うたうしせつ敬老日

泰枝

栗飯や仕事帰りの俣待つ
金木犀が「咲いたねえ」と友笑顔

節子

母の匂を解せる齡秋深む
足腰の弱さ愛犬と競う秋

キヨ子

蛙声会