

## 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12月5日(火)  
2回目 12月21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12月12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

## よい歯で元気 たかやまっ子!

10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!



さいとう ひかり さん



ごとう あかね さん



ほしの はやて さん



## 12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
12月3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
12月10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
12月17日(日)		小池医院(東吾妻町) 0279(67)2030	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
12月24日(日)		吾妻脳外循環科(東吾妻町) 0279(68)5211	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
12月29日(金)		くりはら医院(東吾妻町) 0279(68)0355	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
12月30日(土)		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
12月31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

## 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－血糖値の異常〉

糖尿病やその予備軍を合わせると、70歳以上では4割以上の方が血糖値に異常があると言われています。

また、糖尿病には、Ⅰ型糖尿病(極度のインスリン不足)とⅡ型糖尿病(加齢や生活習慣による)があり、Ⅱ型糖尿病が全体の9割を占めると言われています。

ここでは、主に生活習慣に起因するⅡ型糖尿病の予防について説明します。

#### 血糖値の基準値(正常範囲)

\*空腹時(10時間以上)

血糖: 60~99mg/dl

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c(NGSP): 5.5%以下



#### Q どんな人がなりやすいですか？

A 食習慣の乱れや食べ過ぎ、運動不足に加え、糖尿病になりやすいという遺伝的な素質が関与していると言われています。

#### Q 症状はありますか？

A 初期の症状はほとんどありません。早期発見には健康診断を受けることが大切になります。

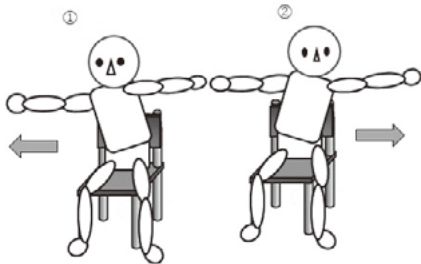
血糖値が高くなると、のどの渇き、疲れやすい、水分をたくさん飲みたくなる、尿が多くなるなどの症状が現れる人もいます。

#### Q 重症化の予防や治療は何ですか

A 血糖値のコントロールが重要で、食事や運動、喫煙などの生活習慣の改善が必要となります。

### ◎フレイル予防のための運動

#### ○座って行うバランス運動



1. 椅子に足を開いて座り、足の裏はしっかり床につける。
2. 両手を伸ばして、①と②の要領で左右交互に体を傾ける。
3. 10往復×2セット

### 〈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

## 人口と世帯数 (11月1日現在)

👤	人口	3,271人	(-12)
♂	男	1,614人	(-4)
♀	女	1,657人	(-8)
🏠	世帯数	1,350世帯	(-2)

※( )内は、前月との比較



## 納税等 ★印が12月に納めていただく税等です。

	村民税	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	使用料 上下水道
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** 税金は 社会を支える あなたの会費

## HOT TOPICS おらのわだい

### 尻高人形錦松会 伝統芸能教室の出演に向けて

11月17日(金)に小学校で行われた伝統芸能教室での演目披露に向けて、錦松会は小学6年生の希望者3名と練習を行いました。

放課後の時間を使い、練習をした児童3名は、義太夫や三味線の音をよく聞き、それに合わせ人形を動かしていました。本番に向けて10回ほどの練習を重ね、みるみるうちに上達した児童たちは、人形と一体となり、本番では見事な演技を披露しました。

● **一日高川入相花王 渡し場の段一登場人物と配役** ※○は希望した理由。

○清 姫 本間 美空さん

(学校の授業で尻高人形を勉強して、興味がわいたから。)

○大 蛇 関根 恋音さん

(人形を動かしてみるのが楽しそう、面白そうだったから。)

○渡し守 石坂 愛絆さん  
(自身の兄も伝統芸能教室で日高川を実演し、興味があったから。)

