

がん検診等申込書の配布について

村では、各世帯に令和6年度がん検診等申込書を配布しました。

この申込書のお名前の欄に必要事項を記入して提出していただくと、受診される検診の連絡が届きます。

なお、申込書は3月15日(金)までに、班長さん、役場又は保健みらい課のいずれかに提出してください。

ご不明な点は、高山村保健福祉センター ☎0279-63-1311へお問い合わせください。

福祉有償運送(輸送サービス)利用料金改定について

高山村社会福祉協議会の事業運営につきまして、ご理解・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

さて標記の件につきまして、昨今の物価高騰等に伴い4月1日から下記のとおり料金の値上げをいたします。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、この事業は村内在住者で要支援1～要介護5、その他お体等に不自由をかかえている方が通院や買い物等に利用できるサービスです。

これからも当協議会をよろしくお願いいたします。

- 改定前 1 km毎 40円
- 改定後 1 km毎 60円

《お申し込み・お問い合わせ先》

高山村社会福祉協議会 ☎0279-63-2075

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6年3月5日(火)
2回目 3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6年3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

3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きれないこともあります。

| 日 | 科 | 内 科 | 外 科 | 休日夜間当番病院 |
|----------|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 3月3日(日) | | けんもち医院(中之条町) 0279(75)5155 | 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 |
| 3月10日(日) | | 中山診療所(高山村) 0279(70)5007 | 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 |
| 3月17日(日) | | 後藤医院(中之条町) 0279(75)2230 | 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 |
| 3月20日(水) | | 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 |
| 3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 |
| 3月31日(日) | | 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 |

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(糖代謝異常)〉

糖代謝異常の予防や改善には血糖の管理が重要ですが、食事とともに心がけなければならないのが運動です。

やった方がいいとわかっているにもかかわらず、なかなか続けられないという人も多いのではないのでしょうか。



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

【血糖値のコントロールのための運動】

すでに何かしらの運動を行っている場合は別として、改めて運動を始めるのはハードルが高いと思う方も多いでしょう。しかし、普段の生活の中で動くことを意識するだけでも、血糖値を下げる効果がある事がわかってきました。無理せず長く続けることが大事です。

①1日何歩くらい歩いているのか、カウントしてみましょう。

*ほとんどの携帯電話やスマートフォンには、歩数計がついている。

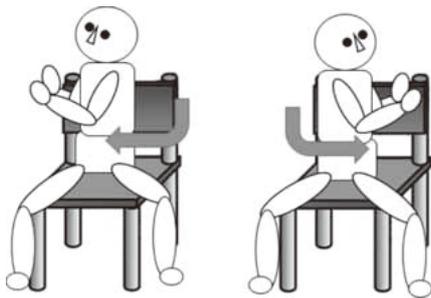
②今よりも、プラス1,000歩(約10分程度)多くなるよう日常生活を、見直しましょう。

*近くなら、車でなく歩いて行くなど、動くチャンスを見つける。

③歩く時は、いつもより少しだけ早足で、歩きましょう。

*誰かと話しながら歩ける程度の強さの早歩きがよい。

◎フレイル予防のための運動



○体をねじる運動(姿勢の改善・便秘の解消)

1. やや浅めに腰をかけ、背筋は伸ばして正面を向き、足をしっかり床につけておく。
2. 椅子の背もたれを両手でつかむように、上半身をゆっくりねじる。左右5回行う。

〈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 (2月1日現在)

| | | |
|---|-----|--------------|
| 👤 | 人口 | 3,257人 (-11) |
| ♂ | 男 | 1,615人 (-1) |
| ♀ | 女 | 1,642人 (-10) |
| 🏠 | 世帯数 | 1,351世帯(-2) |

※()内は、前月との比較

納税等

★印が3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 税金は 社会を支える あなたの会費

みんなの広場

たかやまの文壇

一月句会

七草や健康願いかみしめる
何あろと我は変らじ去年今年
光りつつ終日唄う氷柱かな
初御空輝き止まぬシクラメン
義援金記帳二番目雪の朝
傷を縫う医師も親しき小正月
楽しきは夫と飲む酒年暮るる
風花や硝子細工の花に似て
初暦日本地図一面旅心
絵松貼る米寿の夫の背の高さ
地球変動思い知らさる元旦災
寒厳し思いよ届け被災地に

紫雲追悼句

句を愛す仙人の居ぬ初句会
復活の獅子の祭りをよるこべり
新しき年の始めや紫雲逝く
毒舌も師走の月も浄土まで
紫の雲に乗り行く暮御盃
百年の夢果つ紫雲永遠に

二月句会

愛用のペンより春の物語
蛇穴を出ずなつかしき人に会う
去年今年見舞いの世辞のひと言に
母の忌や暗れて風なき軒つらら
針供養の朝に下着の袖を縫う
名を書かぬゴミの袋を出せば雪
木洩日を浴びてさ庭の福寿草
雪景色小枝の先の先までも
屋根の雪とければ音のリズミカル
焼餅も昔はでつかく初稲荷
冬陽射す愛犬茶毘の帰り道
カーブミラーに母に極似が着ぶくれて

二月短歌会

わが遊ばば継ぐ者のなき家なれど生きた証しは置かむ
百三歳 柩の中のアサさんに短歌載る新聞を添えし人あり
思い出は就職列車で東京の友の故郷能登大地震
獲り残し洪柿三個光りおりうすら寒き夕暮早し
北陸の地震災害連日の救助活動心痛めつ

蛙声会

あきを

朝郎

良教

泰枝

節子

キヨ子

泰枝

良教

あきを

節子

キヨ子

朝郎

あきを

朝郎

キヨ子

節子

泰枝

短歌会

割田 良次

小林 良教

後藤 節子

大津 初司

佐藤 重夫