

よい歯で元気 たかやまっ子！

9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まをご紹介します。
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！



ながしま ゆうせい くん



つづき あまね くん



いしだ りほ ちゃん

令和2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	229	210	439	150
本宿	190	191	381	138
新田	245	273	518	187
五領	127	120	247	97
判形	271	311	582	233
役原	89	72	161	66
関田	119	105	224	86
戸室	96	112	208	67
火の口	52	49	101	40
北之谷	80	76	156	56
熊野	77	75	152	62
梅沢	98	98	196	89
梅沢 (おもてなし)	106	54	160	160
茶屋ヶ松	25	34	59	29
老人ホーム	17	40	57	57
合計	1,821	1,820	3,641	1,517
高山村 大字中山	1,308	1,331	2,639	1,140
高山村 大字尻高	513	489	1,002	377

令和2年9月30日

11月27日に残検診を実施します

検診は、皆さまの健康管理の一助として毎年行っています。

今年度まだ受けていない方のための残検診を実施しますので受診してください。

なお、検診項目により受付時間が異なりますのでご注意ください。

●期日 11月27日(金) ●場所 いぶき会館

◆検診項目

特定・ご長寿・わかば、胃がん・大腸がん、前立腺がん・結核・肺がん、肝炎、ABC検診

●受付時間

尻高地区の方 午前8時半～9時半
中山地区の方 午前9時半～10時半

◆検診項目

子宮がん・乳がん検診

●受付時間 午後1時～2時

◆検診項目

骨粗しょう症検診

●受付時間 午後1時～2時半

●対象者 40・45・55・60・65・70歳の女性

※検診は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策をしながら実施します。マスクの着用、検温等にご協力をお願いします。

《お申し込み・お問い合わせ先》

保健センター ☎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10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。

開催日	時間	内容	場所
11月4日(水)	12時30分から15時30分	インボディ測定 ^(※) 血圧測定 メタボ予防運動と体力測定	いぶき会館 3階 多目的ホール
11月18日(水)	13時30分から15時30分	メタボ予防運動	いぶき会館 3階 多目的ホール

※「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装置です。

- **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
- **定員** 各日 20名 先着順
- **その他** 本教室はいぶき会館の感染症対策に則って開催いたします。
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** 保健福祉センター(保健みらい課) ☎63-1311



「ステップアップ教室～骨粗しょう症予防～」のご案内

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。この教室では骨粗しょう症予防として、運動と日頃の食生活について気をつけることを学びます。骨粗しょう症予防に関心のある方、また運動をしたいという方も大歓迎ですので、ぜひご参加ください。

- **開催日** 令和2年11月11日(水)
- **場所** いぶき会館3階 多目的ホール
- **内容** 10時から11時30分 楽しく体を動かす運動
11時30分から12時 カルシウムたっぷりの試食とミニ講話
- **運動講師** 健康運動指導士 桑原順一先生
- **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
- **定員** 20名先着順
- **その他** 本教室はいぶき会館の感染症対策に則って開催いたします。
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** お近くの食生活改善推進員の方、
保健福祉センター(保健みらい課) ☎63-1311

