

＋ 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、原則として往診は致しません。 ※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
3日(日)		田島病院 中之条町(75)3350	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
10日(日)		四万診療所 中之条町(64)2136	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011
17日(日)		しまだ医院 中之条町(76)3435	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711
24日(日)		吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	吾妻さくら病院 中之条町(75)3011
31日(日)		後藤医院 中之条町(75)2230	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町(68)2711

「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(水)	午前10時～12時30分	・インボディ測定 ・野菜の目標量の試食を体験 ・気軽にエンジョイ運動 ・血液検査①(運動前血糖) ・血液測定②(運動後血糖) ・運動の効果とタイミングを知ろう	いぶき会館
11月10日(水)	午前10時～12時30分	・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	
12月22日(水)	午前10時～12時30分	・野菜の摂取量の測定(ベジチェック) ・インボディ測定 ・食事と血糖について ・パイキング(試食)で自分の食事の適量を考えましょう ・気軽にエンジョイ運動	

●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

●定員 各20名予約先着順

●申し込み 保健福祉センター

保健みらい課 ☎63-1311

※メ切りは各教室の日から1週間前まで

*当日はマスクの着用をお願いいたします。また、37.5℃以上の発熱がある方や体調が優れない方は、ご参加をお控えください。

*感染症の状況により内容が変更になる場合があります。



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3年10月1日～令和4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** 1,000円(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

～予防接種料金を助成します～

- **接種期間** 令和3年10月1日～令和4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(要印鑑)
○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。