

## 人口と世帯数 (10月1日現在)

	人口	3,515人 (-13)
	男	1,750人 (-11)
	女	1,765人 (-2)
	世帯数	1,468世帯(-6)

※( )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	医療保険料	後期高齢者使用料	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				●	●	●		●

税金は 社会を支える あなたの会費

# 健康ガイド

## 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	日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
3日 (水・祝)	けんもち医院 中之条町 ☎(75)5155	西吾妻福祉病院 長野原町 ☎(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 ☎(83)7111		21日 (日)	くりはら医院 東吾妻町 ☎(68)0355	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	
7日 (日)	小池医院 東吾妻町 ☎(67)2030	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		23日 (火・祝)	四万診療所 中之条町 ☎(64)2136	西吾妻福祉病院 長野原町 ☎(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 ☎(83)7111	
14日 (日)	吾妻脳外循環科 東吾妻町 ☎(68)5211	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		28日 (日)	田島病院 中之条町 ☎(75)3350	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	

## 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！



くもこし あかり さん



ごとう ゆりさ さん



たかはし あおい さん



ひらかた かな さん



なかの まなと さん



たけだ かずとし さん



すだ りお さん

### 令和3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	220	207	427	150
本宿	188	188	376	145
新田	245	270	515	193
五領	120	113	233	93
判形	267	302	569	227
役原	85	70	155	65
関田	117	104	221	88
戸室	96	109	205	66
火の口	55	49	104	42
北之谷	77	70	147	54
熊野	76	72	148	63
梅沢	97	98	195	90
梅沢 (おもてなし)	65	42	107	107
茶屋ヶ松	26	32	58	30
老人ホーム	16	39	55	55
合計	1,750	1,765	3,515	1,468
高山村 大字中山	1,244	1,291	2,535	1,090
高山村 大字尻高	506	474	980	378

令和3年9月30日

### 令和3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。受診票に必要事項を記載の上、受診してください。

- 実施日 令和3年11月29日(月)
- 会場 いぶき会館

受付時間	検査項目(対象者)	料金
〈尻高地区の方〉 午前8時30分 )	特定健診(40歳以上の国民健康保険加入者)	無料
	ご長寿健診(75歳以上)	無料
	結核・肺がん検診(40歳以上)	レントゲン無料、 喀痰500円
午前9時30分	胃がん検診(40歳以上)	1,000円
	大腸がん検診(40歳以上)	500円
〈中山地区の方〉 午前9時30分 )	ABC検診 (40・45・50・55・60・65・70歳 の未受診者)	500円
	午前10時30分	肝炎ウイルス検診 (40・45・50・55・60・65・70歳 の未受診者)
午後1時～2時	前立腺がん検診(50歳以上の男性)	500円
	わかば健診(20歳から39歳)	1,000円
	子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	1,000円
	乳がん検診(40歳以上の女性)	1,000円
午後1時～3時	骨粗しょう症検診 (40・45・50・55・60・65・70歳 の女性)	500円

※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。

## 「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の状態を知り、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。

日程	時間	内容	場所
11月2日(火)	10時から11時30分	インボディ測定(※) 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16日(火)	13時30分から15時30分	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。

- **運動講師** 健康運動指導士 神保理恵先生
- **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** 各日30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～」参加者募集!

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で気をつけることについて学びます。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。

- **開催日時** 令和3年11月12日(金) 9時30分から12時30分
- **場所** いぶき会館3階 多目的ホール
- **内容**
  - ・骨密度計測
  - ・骨の健康栄養についてのおはなし
  - ・骨を鍛える楽しい運動
  - ・カルシウムたっぷり献立の紹介
- **講師** 雪印ビーンスターク(株) 管理栄養士 老沼 良子 先生 健康運動指導士 大津 桂子 先生



- **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** 30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、または保健福祉センター(保健みらい課) ☎63-1311

## 高山村食生活改善推進員になりませんか？

食生活改善推進協議会(食改推)は『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、食を通じた健康づくりを目的に活動しているボランティア団体です。現在、高山村では42名の食生活改善推進員がおり、楽しく元気に、熱心に活動をしています。

下記の日程で開催する、「食生活改善推進員養成講座」で健康づくりや食について学び、講習を修了すると、食生活改善推進員としてボランティア活動を行うことができます。

仲間と一緒に食による地域の健康づくりがしたい方、食改推に少しでも興味がある方、是非お気軽にお申し込みください。

日程	時間	内容	場所
11月30日(火)	9時30分 から 12時30分	開講式/オリエンテーション 『緑の下の力持ち 食生活改善推進員とは』	いぶき会館 2階または3階
12月10日(金)		子どもたちの食育の力を養おう 暮らしの中の食品衛生	
1月25日(火)		骨の健康栄養について 高齢者のためのフレイル予防運動	
2月25日(金)		生活習慣病予防のポイント 対象者別の食育推進	
3月1日(火)	9時から12時	自分のからだを知ろう(血液検査) メタボ予防運動	
3月25日(金)	9時30分 から12時30分	閉講式 外食の取り方を考えよう 現役会員との交流会	

- **対象** 高山村住民(男女問わず)  
食生活改善推進員となってボランティア活動ができる方
- **参加費** 無料
- **定員** 20名
- **お申し込み・お問い合わせ**  
高山村保健福祉センター 保健みらい課 ☎63-1311



HOT TOPICS  
おらのわだい

**【村民限定】**  
**村の魅力再発見 尻高**  
**熊野ウォーキング開催**

10月17日(日)高山村ガイドボランティア主催で「村の魅力再発見 尻高熊野ウォーキング」を開催しました。  
参加者8人がガイドの案内で、群馬県指定文化財の泉龍寺高野槇をスタートし、北観音堂や名久多教会の並木城址などを回りました。

高山村ガイドボランティア