

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種のお知らせ

新型コロナウイルス感染症は、高齢者ほど重症化しやすく、一定の基礎疾患を持つ方についても重症化しやすいことが報告されているため、重症化予防を目的として4回目接種を実施することになりましたので、次のとおりお知らせします。

●対象者

3回目接種終了後5カ月以上経過した次の方

- 60歳以上の方
- 18歳以上の方で、基礎疾患を有する方*
- 重症化リスクが高いと医師が認める方

●接種回数と接種費用

1回 集団、個別とも個人負担はありません

●ワクチンの種類

1～3回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社と武田／モデルナ社のワクチンを使用します。ご予約の際は、どちらか選択してください。

●接種券について

60歳以上の方には、3回目を接種した日の順に発送しています。

- 18歳以上の方で、基礎疾患を有する方*と重症化リスクが高いと医師が認める方は、接種券発行申請書により申請してください。

●予約について

①村内(高山村保健センターまたは中山診療所)で接種する方

- インターネットでのお申し込み

URL : <https://taskcore.tkc.jp/cu/104281/r1/residents/procedures/procedure/1/0>

- ◎メールアドレスの登録をすることにより、こちらから予約状況などをメールで送信します。

送信するアドレスはhoken-takayama@vill.takayama.gunma.jpです。

メールが受け取れるドメイン設定をお願いします。

- 電話でのお申し込み

コールセンター ☎0279-26-3800(平日の9:00から17:00まで)

②村外のかかりつけ医等で接種する方

- かかりつけ医へご相談ください。

●接種について

○持ち物：接種券付き予診票、接種済証、お薬手帳(ある人のみ)、健康保険証

○服 装：接種は肩に行いますので、着脱しやすい服装でお出かけください。

※18歳以上の方で基礎疾患を有する方とは、次のような状態の方です。

<基礎疾患一覧>

1. 以下の病気や状態の方で、通院・入院している方

- ①慢性の呼吸器の病気
- ②慢性の心臓病(高血圧を含む。)
- ③慢性の腎臓病
- ④慢性の肝臓病(肝硬変等)
- ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
- ⑥血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く。)
- ⑦免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む。)
- ⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ⑩神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障がい等)

- ⑪染色体異常
- ⑫重症心身障がい(重度の肢体不自由と重度の知的障がいとが重複した状態)
- ⑬睡眠時無呼吸症候群
- ⑭重度の精神疾患(精神疾患の治療のため入院している方、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、又は自立支援医療(精神通院医療)受給者証をお持ちの方で「重度かつ継続」に該当する場合)
- ⑮療育手帳をお持ちの方

2. 基準(BMI30以上)を満たす肥満の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI30の目安 身長170cmで体重87kg、身長160cmで体重77kg



7月『なごみ茶屋』～開催のお知らせ～

- 開催日時 令和4年7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
- 内 容 工作やゲームなど

- そ の 他 新型コロナウイルス感染予防対策を実施して開催します。
・体温測定・健康チェックを行います。
・マスクの着用・手指の消毒にご協力ください。
- お問い合わせ先
高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

「減る脂～教室」参加者募集!!

村では、村民の健康増進を図るため「減る脂～教室」を開催いたします。
詳細は次のとおりですので参加を希望される方は、ぜひお申込みください。

- 教室の内容 大人にやさしいピラティス教室
※ピラティスとは…背骨や骨盤の動きに焦点を当てた、マットの上で行う体操です。やさしい動きが多く、どなたでも気軽にできます。
- 開催日時 令和4年7月11日(月)午前10時～12時
- 場 所 いぶき会館 3階 多目的ホール
- 申し込み 7月4日(月)まで
- 定 員 30名 先着順
- 参加費 無料
- 服 装 運動のできる支度
(足元は素足、又は5本指ソックス)
- 持ち物 タオル、甘くない飲み物、他各自必要な物
- 講 師 NPO法人 バレエノア ピラティス講師
- 申し込み先 ☎0279-63-1311 保健福祉センター
またはお近くの食生活改善推進員まで

※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。



7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 (日)		吾妻さくら病院 中之条町(75)3011	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	18日 (月・祝)		後藤医院 中之条町(75)2230	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
10日 (日)		けんもち医院 中之条町(75)5155	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	24日 (日)		小池医院 東吾妻町(67)2030	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)		中山診療所 高山村(70)5007	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	31日 (日)		吾妻脳外循環科 東吾妻町(68)5211	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

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。——

<フレイルを引き起こす要因その2 心理・精神的な衰え>

フレイルの3つの要因(身体的衰え、心理的衰え、社会的衰え)のうち、心理・精神的な衰えの要因として、認知機能の低下があります。

いわゆる物忘れや、物の名前がなかなか出てこない。計画を立てて物事を進められないなど、軽度の認知機能の低下から始まり進行すると認知症と診断されます。また、心理的な衰えの症状として、うつ病を発症することがあります。

初期には「ボーッとする」などの変化が見られることが多く、認知症に間違われやすいので、注意が必要です。



<フレイル予防のための運動>

1. 膝の力を鍛える(回数:左右とも各10回)

- ① うつぶせで、片側の膝をゆっくり曲げる。
- ② ゆっくりと膝を伸ばす。
- ③ 左右行う。



2. 臀部と背中を鍛える(回数:10回)

- ① 膝を立てて、お尻をあげる。
- ② お尻をあげたまま、5秒間静止する。
- ③ ゆっくり、お尻をおろす。



<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。

【資料提供：群馬リハビリテーション病院】

ひまわり

OPEN!

サロン始めます

のんびり まったり みんなで ひなたぼっこ

当事者のサロン

ぶるーばーど

出入り自由。途中退席 OK です。
当日申し込みも OK!!
とにかくお気軽にいらしてください。

家族のサロン

ひなたぼっこ

家族同士しかわからない悩みを共有しましょう。
家にいるのがつらい方、ここにきて楽しくお話ししましょう。

傾聴セラピー

～Your Eyes～

友達や家族以外の誰かに話を聞いてもらいたい方。
1時間しっかりお話をうかがいます。

出張傾聴セラピー

県内町村部を対象に、ご自宅や近隣のご希望の場所でお話を伺います。メール・電話相談も随時おこなっております。お気軽にお問い合わせください。

日 時

毎月第2水曜日

13:30～15:30

7月13日

8月10日

9月14日

10月12日

11月9日

12月14日

1月11日

2月8日

3月8日

会 場

あづま農村環境改善センター

吾妻郡東吾妻町奥田39-1

お問い合わせ先

高山村社会福祉協議会

東吾妻町社会福祉協議会

0279-63-2075

0279-68-2772

主 催

群馬県社会福祉協議会 TEL:027-212-0011

MAIL:g-soudan@g-shakyo.or.jp

