

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4年10月1日～令和5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辺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4年10月1日～令和5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。

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
10月2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
10月9日(日)		東吾妻町診療所 東吾妻町0279(59)3010	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
10月10日(月・祝)		田島病院 中之条町0279(75)3350	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
10月16日(日)		四万診療所 中之条町0279(64)2136	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
10月23日(日)		しまだ医院 中之条町0279(76)3435	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
10月30日(日)		吾妻さくら病院 中之条町0279(75)3011	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

～群馬県歯科医師会よりお知らせです～ 第43回全国歯科保健大会の開催について

●日時 令和4年10月29日(土)
12時30分から16時20分
(10時30分より受付開始、
12時より開場)

●場所 高崎芸術劇場

●備考

詳細や申し込みについては、公益社団法人群馬県歯科医師会(gunshi.jp)のホームページ、または公益社団法人群馬県歯科医師会事務局(☎027-252-0391)へお問い合わせください。

10月『なごみ茶屋』

～開催のお知らせ～

●開催日時 令和4年10月11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

高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

「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25日 (火)	午前10時 ～ 12時30分	・インボディ測定 ・血液検査①(運動前血糖) ・気軽にエンジョイ運動 ・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30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	

●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30名(予約制・先着順)

●申し込み 保健福祉センター

保健みらい課 ☎0279-63-1311

※メ切りは各教室の日から1週間前まで

●その他 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。感染症の状況により実施内容に変更が生じる場合がございますのであらかじめご了承ください。



食育推進講座を開催します

～おいしく上手に減塩をしよう～

村では食事での健康を推進するため食育推進教室を開催いたします。今年度のテーマは「おいしく上手に減塩をしよう」です。詳細は次のとおりですので参加を希望される方は、ぜひお申し込みください。

●開催日時 令和4年10月18日(火)
午前10時から11時30分

●会 場 いぶき会館 3階 多目的ホール

●参 加 費 無料

●講 師 管理栄養士 木村 倫代 先生

●内 容 講話、お持ち帰り試食の提供、
ベジチェック

●定 員 30名(予約制・先着順)

●申し込み ☎0279-63-1311

保健福祉センター(保健みらい課)

またはお近くの食生活改善推進員まで

●申し込みメ切り 令和4年10月11日(火)まで

●その他

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。感染症の状況により実施内容に変更が生じる場合がございますのであらかじめご了承ください。



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(身体的・心理的・社会的衰え)の予防その1 運動〉

体を支えるための筋肉量を減少させないためには、しっかり体を動かすことが必要です。「広報たかやま」で紹介している運動やウォーキングを行ったり、庭仕事や家事でこまめに動くこともよいでしょう。

足腰を鍛えることは、血行を促進し認知症の予防にもなります。

歩くときには歩幅を大きく、いつもより早足で歩くとより効果的です。

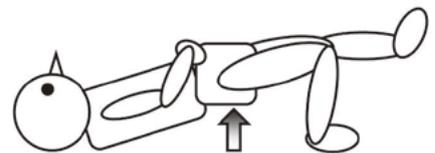
しかし、健康によいからといって急に強い運動をせず、徐々に回数や強度を増やしましょう。



◎フレイル予防のための運動

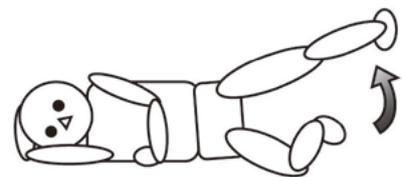
1. 臀部と背中を鍛える(回数:左右とも各5回)

- ① 仰向けになり、一方の足は片膝を立て、もう一方は伸ばし、お尻をゆっくりあげる。
- ② 5秒間静止し、ゆっくりおろす。
- ③ 左右行う。



2. 股の力を鍛える(回数:左右とも各5回)

- ① 横向きになり、床面の足は、体が安定するよう膝を軽く曲げる。
- ② 上になった足を、出来るだけ後ろに引くようにしながら、30cmほど上にゆっくりあげる。
- ③ あげたまま5秒間静止し、ゆっくりおろす。
- ④ 左右行う。



〈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。

【資料提供:群馬リハビリテーション病院】