

♣ 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。

科日	内 科	外科	休日夜間当番病院
11月3日(木・祝)	けんもち医院	西吾妻福祉病院	西吾妻福祉病院
	中之条町0279(75)5155	長野原町0279(83)7111	長野原町0279(83)7111
11月6日(日)	中山診療所	原町赤十字病院	原町赤十字病院
	高山村0279(70)5007	東吾妻町0279(68)2711	東吾妻町0279(68)2711
11月13日(日)	後藤医院	吾妻さくら病院	吾妻さくら病院
	中之条町0279(75)2230	中之条町0279(75)3011	中之条町0279(75)3011
11月20日(日)	小池医院	原町赤十字病院	原町赤十字病院
	東吾妻町0279(67)2030	東吾妻町0279(68)2711	東吾妻町0279(68)2711
11月23日(水・祝)	吾妻脳外循環科	西吾妻福祉病院	西吾妻福祉病院
	東吾妻町0279(68)5211	長野原町0279(83)7111	長野原町0279(83)7111
11月27日(日)	くりはら医院	吾妻さくら病院	吾妻さくら病院
	東吾妻町0279(68)0355	中之条町0279(75)3011	中之条町0279(75)3011

令和4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ので、受けそびれた方は、受診しましょう。

- **●実施日** 令和4年11月18日(金)
- ●会場 いぶき会館

受付時間	検査項目(対象者)	料金
	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
	胃がん検診(40歳以上)	1,000円
午前9時	大腸がん検診(40歳以上)	500円
	ABC検診(40·45·50·55·60·65·70歳の未受診者)	500円
1 135 1 005	肝炎ウイルス検診 (40·45·50·55·60·65·70歳の未受診者)	無料
	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
	風しん抗体検査 (昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ受けていない方)	無料
午後1時~2時	子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	1,000円
一下後1时~2时	乳がん検診(40歳以上の女性)	1,000円
午後2時~3時30分	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、新型コロナウイルス感染症まん延防止対策にご協力ください。
- ※今年度の受診券をお持ちの方は、そのまま使用できますので、必要事項を記入してお持ちください。
- *胃がん検診は胃が空っぽであること、大腸がん検診は事前に採便することを守っていただければ、受診券は健 診当日に発行できますので、お気軽にお出かけください。

よい歯で元気にかやまっ子!

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!











さとう なぎ さん

かのう そう さん

さくらい えら さん なか

なかやま あさひ さん

はやし りく さん

「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8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22日 (火)	から	インボディ測定 ^(※) メタボ予防運動と	いぶき会館 3階
	11時30分	体力測定	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 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 30名まで
- ●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。感染症の状況により内容に変更が生じる場合がございますのでご了承ください。
- ●申し込み等 保健福祉センター(保健みらい課)☎0279-63-1311



「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、日頃の生活習慣で気をつけることについて学びます。午前の部または午後の部とちの一方の申し込みも可能ですので、ぜひご参加ください。

●開催日時 令和 4 年11月16日(水) 午前の部 ~調理実習・骨密度計測~

時 間 10時から11時30分(9時45分から受付)

内 容 調理実習『骨粗しょう症予防の食事』

講師 食生活改善推進員

場 所 いぶき会館 2階 調理実習室

定 員 10名まで

| **持ち物** エプロン、三角巾、甘くない飲み物、他各自必要なもの

午後の部 ~講話・運動・骨密度計測~

時 間 13時から15時15分(12時45分から受付)

内 容 講話『骨の健康栄養について』

講師 管理栄養士 老沼良子 先生

運動『楽しいリズム体操』

講師 健康運動指導士 大津桂子 先生

易 所 いぶき会館 3階 多目的ホール

定 員 30名まで

持ち物 タオル、甘くない飲み物、他各自必要なもの

服 装 動きやすい服装、運動靴

●参加費 無料

● 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。感染症の状況により内容に 変更が生じる場合がございます のでご了承ください。

●申し込み

保健福祉センター (保健みらい課)

☎0279−63−1311

またはお近くの食生活改善推進員まで







フレイル予防で元気に長生き

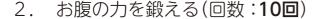
- いつまでも自分の事は自分で出来るよう、フレイルを予防しましょう。

〈フレイル(身体的・心理的・社会的衰え)の予防その2 栄養〉

- ・栄養の偏りや食事の量に注意しましょう。 「年をとったら粗食でよい」ではなく「年をとったらおかずが大切」です。 特に肉や魚などのタンパク質は老化を防ぐかなめといわれています。
- ・食事は1日3回規則正しく摂取しましょう。 食事を抜くと1日に必要な栄養素が不足することになります。 低栄養による体重減少は、フレイルの危険因子の1つです。
- ・調理の工夫でいろいろな食材を摂取しましょう。 小さく切る、薄く切る、軟らかく煮る、トロミをつけるなどの工夫をしましょう。



- 1. 股の力を鍛える(回数:左右とも各5回)
 - ① うつぶせで膝を伸ばしたまま15cmほど 片足をあげる。
 - ② あげたまま、5秒間静止し、ゆっくりおろす。
 - ③ 左右行う。



- ① あお向けで横になり、両膝をたてて、へそを のぞくように上体をあげる。
- ② あげたまま、3秒間静止し、ゆっくりおろす。



〈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】