# 健康对化

### 高山村の新型コロナウイルスワクチン接種について

### 1. 接種状況(令和4年12月20日現在)

#### (1)12歳以上の方

1 🗆 🗏	1 🛛 📙 💮 2 🕮 🗎		4 🗆 🗏	5回目	
96.1%	95.3%	84.1%	63.0%	22.0%	

#### (2)6カ月以上12歳未満の方

1 🗆 🗏		2回目	3回目
	18.5%	18.5%	9.7%



### 2. 接種について

#### (1)12歳以上の方

①**使用するワクチン**オミクロン株対応ワクチン

②**接種会場** 集団接種:保健福祉センター 個別接種:中山診療所

●接種を希望する方は高山村ワクチンコールセン ターにご連絡いただくか、インターネットで予 約してください。

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



### (2)6カ月以上12歳未満の方

①使用するワクチン 乳幼児または小児用ワクチン

②接種会場 個別接種:原町赤十字病院

●接種を希望する方は高山村ワクチンコールセンターに令和5年1月13日までにご連絡ください。

注意:接種は令和5年3月末で終了予定です。 4月以降は未定ですのでご承知おきください。

お問い合わせ 高山村ワクチンコールセンター☎0279-26-3800

## ₱ 1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、原則として往診はいたしません。 ※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	
1月1日(日·祝)	後藤医院	<b>西吾妻福祉病院</b>	<b>西吾妻福祉病院</b>	
	中之条町0279(75)2230	長野原町0279(83)7111	長野原町0279(83)7111	
1月2日(月)	<b>小池医院</b>	<b>原町赤十字病院</b>	<b>原町赤十字病院</b>	
	東吾妻町0279(67)2030	東吾妻町0279(68)2711	東吾妻町0279(68)2711	
1月3日(火)	<b>吾妻脳外循環科</b>	<b>西吾妻福祉病院</b>	<b>西吾妻福祉病院</b>	
	東吾妻町0279(68)5211	長野原町0279(83)7111	長野原町0279(83)7111	
1月8日(日)	くりはら医院	<b>原町赤十字病院</b>	<b>原町赤十字病院</b>	
	東吾妻町0279(68)0355	東吾妻町0279(68)2711	東吾妻町0279(68)2711	
1月9日(月·祝)	<b>東吾妻町診療所</b>	<b>西吾妻福祉病院</b>	<b>西吾妻福祉病院</b>	
	東吾妻町0279(59)3010	長野原町0279(83)7111	長野原町0279(83)7111	
1月15日(日)	田島病院	<b>吾妻さくら病院</b>	<b>吾妻さくら病院</b>	
	中之条町0279(75)3350	中之条町0279(75)3011	中之条町0279(75)3011	
1月22日(日)	<b>四万診療所</b>	<b>原町赤十字病院</b>	<b>原町赤十字病院</b>	
	中之条町0279(64)2136	東吾妻町0279(68)2711	東吾妻町0279(68)2711	
1月29日(日)	<b>しまだ医院</b>	<b>吾妻さくら病院</b>	<b>吾妻さくら病院</b>	
	中之条町0279(76)3435	中之条町0279(75)3011	中之条町0279(75)3011	

### 「こころの健康相談」のご案内

眠れない、ゆううつ、お酒を飲むと人が変わる、物忘れ、ひきこもりなど、こころの悩みがあり相談したい方を対象に、精神科医師による相談を実施いたします。

●日時:令和5年1月26日(木) 午後2時から(予約制) ●場所:高山村保健福祉センター

※相談は、予約制です。相談を希望される際は、 令和5年1月23日までに保健福祉センター (☎0279-63-1311)までお申し込みください。

### 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。 ──

フレイル予防には、認知機能の維持や持病の悪化を防ぐことも重要なポイントとなります。

### 〈フレイル(身体的・心理的・社会的衰え)の予防その4 認知症予防〉

●認知症と一般的な物忘れの違い

認知症の物忘れ	一般的な物忘れ				
体験の全部を忘れる(例 食事したことを忘れる)	体験の一部を忘れる(例 メニューを忘れる)				
新しいことを覚えられない	新しいことも覚えられる				
物忘れの自覚がない	物忘れの自覚がある				
時間や場所がわからない	時間や場所もわかる				
■ 割切床の予防					

- ■認知症の予防
  - ①血圧や血糖値をコントロールしましょう
  - ②栄養のバランスを考えて食べましょう
  - ③体を動かしながら足し算をするなど2つのことを同時に行うと認知症予防につながります
  - ④地域の人と交流を積極的にしましょう
  - ⑤生きがいを持ち、自分の役割を見つけましょう

### ◎フレイル予防のための運動

- 1. ふくらはぎのストレッチ
  - ①両手で椅子などにつかまる
  - ②片足を後方に引いて、かかとはつけたまま20秒静止する
  - ③左右行う



- 2. 股のストレッチ
  - ①座った姿勢で、足の裏をあわ せる
  - ②両膝を押さえるようにして、 股関節を広げ20秒静止する



### 〈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】

### 人口と世帯数

(12月1日現在)

人口 3,331人 (-5)

1,643人 男 (-6)1

1,688人 女

世帯数 1,360世帯(+2) **※**( )内は、前月との比較

#### 納税等 ★印が1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	保国民健康	介護保険料	医療保険料	使用料 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							

うき世風年越しそばにとろろ汁 姉入院大利根の空時雨光る 冬晩のサムライブルーに熱狂す 木漏れ日に赤き実寄りそう藪柑子 税金は 社会を支える あなたの会費

北風と共に吹き飛べ我が悩み

小春日や背筋伸ばして卒寿行く 「おいしいね」微笑えむ顔の息白し

冬うらら保育園児のお通りだ

十二月句会

さとのわの忘年句会ピザ昼餉 閉鎖するスーパーもある十二月 霜光る同胞九人父母はるか 稜線に白い雲行く冬景色 初雪が覆う愛猫埋めし土 大根を洗ふ女の歌聞こゆ 独り居の友に贈りし今年酒 我が影の落つる早さや冬夕焼 軒に干す柿の音符や色づけり 行く年や捨てれば未練絡み付く

キヨ子 あきを 昭典 良教 泰枝

新海苔や白いご飯を引き立てる 山眠る寝られぬ事態ウクライナ 柿つるす上空ミサイル通過かな 木犀やかほり散らして主待つ 県境の静寂の中落葉踏む 晩秋に効果ありや電子椅子 稲架解きて見上げる夕べの子持山 山のあじ今が盛りのキノコ狩り 好きと嫌いの人有る香り当帰掘る 木の葉踏む音心地よき散歩道 干し大根見事に並ぶ里の家 オミクロン株果てなき海や冬の月 トラクタータ日に光り冬田掘り 表札に亡き人の名よ神無月 綿虫の来る寂しげに親しげに 赤カブの色冴え冴えと冬に入る

キヨ子 あきを 昭典 節子 良教 泰枝

十一月句会

たかやまの文壇