

令和5年度春開始新型コロナワクチン接種のお知らせ

ワクチンの重症化予防効果は6カ月程度で低下するとの報告があることにより、高齢者の方等を対象に令和5年春開始接種を5月に開始します。

1. 対象者と接種券発行方法 ※前回接種終了後3カ月以上経過していることが必要です。

対象者	接種券発行方法
65歳以上の方	(保健福祉センター・中山診療所で接種した方) 令和4年秋に接種した順に意向調査を実施して、日程調整後接種券を送付します。 (村外の医療機関等で接種した方) 準備が整い次第、接種券を発送します。
基礎疾患を有する方(12～64歳) ※基礎疾患の内容については、コールセンターへお問い合わせください。	申請が必要です。 【申請方法】 ● 窓口申請 ：申請書類をお持ちのうえ、下記までお越しください。 ワクチン接種コールセンター(保健福祉センター内) 午前9時～午後5時 ● 郵送申請 ：申請書類を下記送付先までお送りください。 〒377-0702 高山村大字中山3410 コールセンター宛 ● メール申請 ：下記アドレスに申請書類を送信してください。 メールアドレス hoken.takayama@vill.takayama.gunma.jp
重症化リスクが高いと医師が認める方	
医療従事者等	
5～11歳 ●1～3回目の接種希望 ●4回目の接種希望 ●基礎疾患を有する方 ※基礎疾患の内容については、コールセンターへお問い合わせください。	【申請書類】 ●接種券発行申請書(入手先) ・高山村ホームページ https://www.vill.takayama.gunma.jp ・ワクチン接種コールセンター(保健福祉センター内) ●被接種者の本人確認書類の写し ●予防接種済証等(前回の接種記録がわかるもの) ※本人の代理で申請や受領する場合には、 委任状 が必要です。 (同一世帯員を除く)
6カ月～4歳 ●1～3回目の接種希望	

2. 接種回数と接種費用

1回 無料

3. ワクチンの種類

ファイザー社製オミクロン株対応2価ワクチン

このワクチン以外を希望する場合は、コールセンターへ連絡してください。

4. 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

- 65歳以上の方は、意向調査により予約の受付ができます。
- 基礎疾患をお持ちの方は、接種券申請時(窓口申請)に予約の受付ができます。
- その他、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)
 ※今回は、インターネットでのお申し込みはできません。

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。

5. 接種について

- 持ち物**：接種券付き予診票、接種済証、健康保険証、お薬手帳(ある人のみ)
- 服装**：接種は上腕に行いますので、着脱しやすい服装でお出かけください。
- 感染予防対策**(マスク着用、手指消毒等)にご協力ください。

後期高齢者医療人間ドック受診費助成制度について ～助成額が2万円から3万円へ増額になりました～

本村では、人間ドックを受診された方に対し、下記のとおり受診費の助成を実施しています。

<助成制度の概要>

- **対象者**
群馬県後期高齢者医療被保険者で、本村に住所を有し、保険料等を完納している者
- **助成対象** 人間ドック
- **助成額** 1人 30,000円を限度とする
(1人 年度1回のみ助成)
- **申請方法**
住民課窓口へ領収書・口座情報がわかるもの及び人間ドック健診結果を持参してください。
なお、4月～12月受診の方は翌年1月末日までに申請をお願いします。

- **翌年1月～3月受診の方は、同1月末までに事前申請をお願いします。**
申請期限を過ぎますと、助成対象となりませんので、ご注意ください。
- **受診方法**
受診を希望する方は、直接医療機関に予約をして受診してください。
- **医療機関** 人間ドック受託可能な医療機関
- **その他**
村が実施しているご長寿健診(集団健診・個別健診)を受けた方と脳検査項目のみの脳ドックは、人間ドック受診費助成対象にはなりません。

《お問い合わせ先》 高山村役場 住民課 ☎0279-63-2111(内線66)

生き生き元気の集い

～楽しく体を動かして、みんなで元気に過ごしましょう～

- **開催日時** 1回目 令和5年5月9日(火)
2回目 5月25日(木)
いずれも午後2時から(午後3時30分ごろ終了予定)
- **場所** 高山村保健福祉センター
- **対象** おおむね65歳以上の方
- **内容** 体力測定・ストレッチ・体操・足腰の痛みの相談 など
- **持ち物** 上履き、水分補給のための飲み物

なごみ茶屋

～おしゃべりやゲームなど、
みんなで楽しく過ごしましょう～

- **開催日時** 令和5年5月16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
- **対象** どなたでもご参加できます
- **内容** 工作・ゲーム・ミニ体操 など

◎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。
- ・感染状況により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

● **お問い合わせ** 高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

5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	日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
3日	(水・祝)	くりはら医院 (東吾妻町) 0279(68)0355	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	14日	(日)	四万診療所 (中之条町) 0279(64)2136	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
4日	(木・祝)	東吾妻町診療所 (東吾妻町) 0279(59)3010	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	21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
5日	(金・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	28日	(日)	けんもち医院 (中之条町) 0279(75)5155	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
7日	(日)	しまだ医院 (中之条町) 0279(76)3435	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					

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、生活習慣病の予防や悪化を防ぐことも重要なポイントとなります。

〈生活習慣病予防—高血圧のはなし②〉

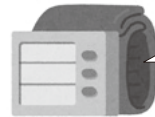
普段から濃い味付けを好む人にとって、減塩を実行することはなかなか難しいものです。

日本では、塩分摂取量の平均が10.1g(国民健康栄養調査)となっています。健康を維持するための塩分摂取量の目標値は、男性7.5g、女性6.5gと言われています。

しかし、最初からきちんと減塩しようとする、食べる楽しみがなくなり、続けられなくなってしまうかもしれません。おいさを維持しながら徐々に塩分を減らしていきましょう。

●減塩のコツ①・・・食品に含まれる塩分量を知りましょう。

塩分は、食塩やしょうゆなどの調味料や漬物だけでなく、練り製品やハムなどの加工食品にも多く含まれることを意識して取り過ぎに注意しましょう。

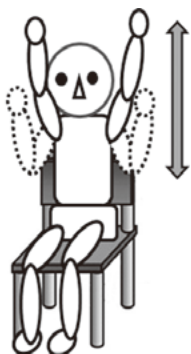


高血圧の基準
(家庭で測定した場合)

収縮期 135mmHg以上
拡張期 85mmHg以上

食品名	塩分量(g)	食品名	塩分量(g)
食塩 小さじ1	5.9	食パン(6枚切り) 1枚	0.8
濃い口しょうゆ 大さじ1	2.5	昆布佃煮(10g)	0.7
みそ 大さじ1	2.2	ロースハム 1枚(15g)	0.4
梅干し 1個(10g)	2.2	かまぼこ 1切れ(10g)	0.3
あじの開き 1尾(90g)	1.9	たくあん 1切れ(10g)	0.3

◎フレイル予防のための運動



○ 腕の運動(肩・背部の柔軟性、肩周囲の運動)

1. 背筋を伸ばして座る。
2. 両手は肘を曲げた状態から、4秒かけてあげ、4秒かけておろす。(肩が痛い人は、無理をしない)
3. 10回行う。

〈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】