健康がイ

よい歯で元気◆



12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!



ごとう ろあ さん

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6年2月6日(火)

2回目 2月22日(木)

いずれも午後2時から(午後3時30分ごろ終了予定)

高川村保健福祉センター ●場

おおむね65歳以上の方 ●対

体力測定・ストレッチ・体操・ ●内 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6年2月13日(火) 午前10時から

(午前11時30分ごろ終了予定)

所 交流施設 なごみ ●場

象 どなたでもご参加できます ●対

工作・ゲーム・ミニ体操 など

◎感染予防対策にご協力をお願いします。

《お問い合わせ先》

高山村保健福祉センター 保健師 ☎0279-63-1311

₱ 2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。

科	内 科	外科	休日夜間当番病院	
2月4日(日)	くりはら医院(東吾妻町)	原町赤十字病院(東吾妻町)	原町赤十字病院(東吾妻町)	
	0279(68)0355	0279(68)2711	0279(68)2711	
2月11日(日)	東吾妻町診療所(東吾妻町)	西吾妻福祉病院(長野原町)	西吾妻福祉病院(長野原町)	
	0279(59)3010	0279(83)7111	0279(83)7111	
2月12日(月)	田島病院(中之条町)	原町赤十字病院(東吾妻町)	原町赤十字病院(東吾妻町)	
	0279(75)3350	0279(68)2711	0279(68)2711	
2月18日(日)	四万診療所(中之条町)	原町赤十字病院(東吾妻町)	原町赤十字病院(東吾妻町)	
	0279(64)2136	0279(68)2711	0279(68)2711	
2月23日(金)	しまだ医院(中之条町)	西吾妻福祉病院(長野原町)	西吾妻福祉病院(長野原町)	
	0279(76)3435	0279(83)7111	0279(83)7111	
2月25日(日)	吾妻さくら病院(中之条町)	吾妻さくら病院(中之条町)	吾妻さくら病院(中之条町)	
	0279(75)3011	0279(75)3011	0279(75)3011	

健康划小

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。 (*フレイルとは…加齢によって心やからだが衰え、社会とのつながりも減少した状態)

〈生活習慣病予防-血糖値の異常(糖代謝異常)〉

糖代謝異常の予防や改善には血糖の管理が重要で、食事が大きく影響します。血糖値は、正常では食後約1時間前後が最も高く約2時間で空腹時の状態に戻りますが、異常がある人は血糖値が上がりすぎたり、うまく下がらない状態になります。急激に血糖値を上げないために食事の工夫が必要です。

血糖値の基準値(正常範囲)

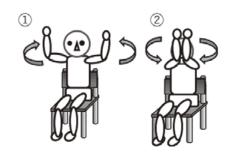
*空腹時(10時間以上)

血糖: 60~99mg/dl HbA1c(NGSP):5.5%以下

【血糖値のコントロールのための食事】

- ①暴飲暴食を避け、食事は抜かず1日3回食べましょう。夕食はできるだけ早めに済ませましょう。
 - ・食事を抜くと、次の食事で血糖値が上昇しやすくなるため、できるだけ規則正しく摂取する。
 - ・就寝前の食事は、カロリー消費がされにくいため太り易い。就寝の2~3時間前までに済ませる。
- ②炭水化物に偏った食事は避け、野菜や海藻を先に食べましょう(ベジタブルファースト)。
 - ・炭水化物に偏った食事は血糖値を急激に上昇させる。野菜やたんぱく質などバランスよく摂取する。
 - ・野菜や海藻は消化を緩やかにし血糖の急激な上昇を抑える。野菜や海藻、たんぱく質、炭水 化物の順で食べると血糖値を上げにくい。
- ③よく噛んで食べる。
 - ・よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぎ血糖値や中性脂肪の上昇が抑えられる。

○フレイル予防のための運動



○姿勢の改善(背筋の筋力強化・姿勢の改善)

- 1. 背筋を伸ばして、胸を張りつつ、肘を後方に引いて、両方の肩甲骨を寄せる。
- 2. 胸を張った状態で10秒間保持する。5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。

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

人口と世帯数 (1月1日現在)

1111 人口 3,268人 (+1)

▲ 男 1,616人 (+2)

★ 女 1,652人 (-1)★ 世帯数 1,353世帯(-4)

※()内は、前月との比較



柳税等 ★印が2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	保民民健康	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							



●税● 税金は 社会を支える あなたの会費



1/9 高山村表彰式•新年交歓会

去る、1月9日(火)に、高山村表彰式・新年交歓会が4年ぶりにいぶき会館で開催されました。 高山村長より表彰又は感謝状の贈呈を受けられた方々は次のとおりです。大変おめでとうございます。

●叙勲受章者

奈良 哲男【旭日単光章 中小企業振興功労】山田 光次【旭日双光章 地方自治功労】

●功労表彰

林 昌枝【前高山村議会議員】 小林 進【前高山村議会議員】 奈良 哲男【前高山村議会議員】 平形眞喜夫【前高山村議会議員】 山田 高志【前消防団員】

感謝状贈呈

野上冨士夫【前高山村議会議員】

林 和一【前高山村議会議員】 小室 良一【前高山村農業委員】

小至 艮一【則局山村農業安貝】 吉田 正夫【前高山村農業委員】

星野 栄一【前高山村農業委員】

金岡 洋一【前高山村農業委員】 唐澤 徳治【前高山村農業委員】

高柳 京子【前高山村農業委員】 飯塚 武久【前高山村教育委員】

笹川りえ子【前高山村教育委員】

松井 陽威【前高山村民生児童委員】

相京 輝男【前保護司】



