

## 高山村運動教室のご案内



高山村では村民の健康増進を図るため、運動教室を開催いたします。  
参加を希望される方は保健みらい課までお申込みください。

教室	大人にやさしいピラティス	リフレッシュ・ヨガ
日時	6月8日(月) 午前10時～11時30分	7月3日(金) 午前10時～11時30分
場所	いぶき会館3階 多目的ホール	
服装	動きやすい服装・素足か5本指ソックス	
持ち物	タオル・甘くない飲み物・ヨガマット(お持ちの方) 等	
参加費	無料	
講師	NPO法人 バレエノア ピラティス講師	ヨガ講師 藤井 咲恵 先生
お申込み締め切り	6月5日(金)まで	7月2日(木)まで

《お申込み・お問い合わせ先》 高山村役場 保健みらい課(高山村保健福祉センター) ☎0279-63-1311

## 令和8年度 エコノミークラス症候群(脳梗塞・静脈血栓塞栓症)予防検診のお知らせ

血栓による重篤な心筋梗塞や脳卒中、肺塞栓症を防ぐため、脳梗塞および静脈血栓塞栓症の予防検診を行います。また、足のむくみの検査にもなりますので、足のむくみが気になる方も受診をお勧めします。この機会にぜひ、検診を受けてみてください。

- 対象者 高山村に居住されている40歳以上の方 **※先着100名まで**
- 実施日時 令和8年9月27日(日)  
午前10時～12時、午後13時～15時
- 会場 いぶき会館
- 料金 無料
- 申込み 申込み方法は広報8月号に掲載予定です。広報8月号をご確認ください。
- 実施機関 沼田脳神経外科循環器科病院

- 検診内容
    - ・問診 ・AVI(動脈の硬さ)
    - ・下肢静脈エコー(下肢静脈の拡張や血栓の有無)
    - ・甲状腺、頸動脈内中膜厚、頸部微小栓子シグナル検査(血流中の微小な栓子を検出)
- ※頸部微小栓子シグナル検査は、問診および検査でリスクのある方に実施します。  
検査結果は、当日中に分かります。



検査方法はこちらをチェック!

《お問い合わせ先》 高山村保健福祉センター ☎0279-63-1311

## 毎年6月は「食育月間」です

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

私たちの身体は毎日の食事からできています。心も身体も健康に過ごすために、ご自身やご家族の「食」について振り返ってみませんか。

### ○共食(誰かと一緒に食べることを)しましょう

家族や友人、地域の人などと一緒に食事を楽しむことは、心も身体も豊かにします。

### ○朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで体温が上がり、体と脳を目覚めさせ、1日を元気にスタートすることができます。

### ○バランスのよい食事を摂りましょう

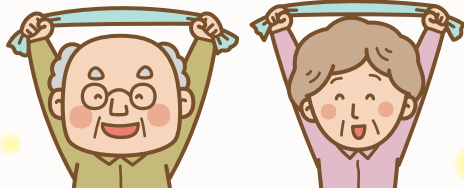
主食(ごはん・パン・麺類)・主菜(魚・肉・卵・大豆製品)・副菜(野菜・海藻・いも類)のそろった食事を摂るように心がけましょう。様々な栄養素を取り入れることは生活習慣病の予防や改善に繋がります。



## 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8年6月 2日(火)  
2回目 6月18日(木)  
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、  
タオル(浴用サイズのもの)



## 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8年6月9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



◎感染予防対策にご協力をお願いします。

《お申込み・お問い合わせ先》 高山村役場 保健みらい課(高山村保健福祉センター) ☎0279-63-1311

## ＋ 6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
6月7日(日)		けんもち医院(中之条町) 0279(75)5155	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
6月14日(日)		中山診療所(高山村) 0279(70)5007	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
6月21日(日)		後藤医院(中之条町) 0279(75)2230	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
6月28日(日)		吾妻脳外循環科(東吾妻町) 0279(68)5211	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