高山村健康づくり教室のご案内

生活習慣病予防のための健康づくり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。

日　時	11月27日(金) 【受付・測定　9時～】10時～12時	12月10日(木) 【受付・測定　9時30分～】10時～12時30分
内　容	**・＊AGEs(終末糖化産物)測定 ・講話(糖化について)と運動**	**・骨密度測定 ・調理実習(骨粗鬆症予防の食事について)**
場　所	いぶき会館３階　多目的ホール	いぶき会館２階　調理実習室
服　装	動きやすい服装・運動靴	素足で測定するため、タイツ・ストッキングの着用はお控えください
持ち物	タオル・甘くない飲み物	エプロン・三角巾
参加費	無料	
お申込み締め切り	11月26日(木)まで	12月３日(木)まで

＊AGEs(終末糖化産物)とは、身体の中で糖とたんぱく質や脂質が結びついてできる物質のことです。これが蓄積すると、老化や動脈硬化などの原因になることがあります。

《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**

令和８年度総合健診(残健診)のお知らせ

今年度、健診を受けていない方を対象に残健診を実施しますので、対象の方で希望する方は、時間内にお越しください。なお、不明な点は、保健みらい課〈☎0279－63－1311〉へお問い合わせください。

●**実施日**　令和８年11月25日(水)　　●**会　場**　いぶき会館

受付時間	検査項目(対象者)	料金
午前８時30分 ～ 午前10時30分	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
	胃がん検診(40歳以上)	1,000円
	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
	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
午後１時～２時 ※骨粗しょう症検診のみの方は午後１時30分～２時	子宮頸がん検診(20歳以上の女性)	1,000円
	乳がん検診(40歳以上の女性)	1,000円
	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、感染症等の対策にご協力ください。
●今年度の問診票をお持ちの方は、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。
●問診票がない場合でも、健診当日に発行できますので、希望される方はお出かけください。
●胃がん検診は前日午後８時以降の禁食(当日は検査前２時間の飲水もお控えください)、大腸がん検診は事前に２日間の採便が必要となりますので、ご注意ください。

※『令和８年度の大腸がん検診』を申込まれた方のうち、未受診の方へ※
“令和８年度中の大腸がん検診を受診できず、お手元に採便容器が残ってしまった方”は、お手数ですが12月末までに保健福祉センター(保健みらい課)へ必ず返却をお願いいたします。

～松山歯科医院での歯科検診(個別)について～

実施期間	検査項目(対象者)	料金
11月２日～12月19日(診療時間内) ※要予約(☎0279－63－1118)	おとなの歯科検診(20・30・40・50・60・70歳の未受診者)	500円

●受診票がお手元にある方で、６月～８月の実施期間に受診がお済みでない場合は、松山歯科医院への受診についてご検討ください。

《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**

帯状疱疹ワクチンの接種はお済みですか

令和８年度対象者	①令和８年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳となる方 ②60歳以上65歳未満の方であって、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方 **※上記に該当する方のうち、過去に帯状疱疹の予防接種を受けたことがある方は対象外となります。**
ワクチンの効果	○帯状疱疹ウイルスに感染すると、皮膚の痛み、水ぶくれの形成などがみられ、合併症として「帯状疱疹後神経痛」があります。 ○ワクチンを接種することにより、帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛を予防する効果が期待されます。
自己負担額	○生ワクチン：4,400円（接種回数１回） ○不活化ワクチン：22,000円（11,000円×接種回数２回※）※標準的には２カ月以上の間隔を空けて２回目を接種します。
その他	○対象者の方には予診票を送付しています。（令和８年５月頃） ○接種を希望される方で、まだ接種していない場合は、期限内に予防接種を受けましょう。

定期接種として接種できる期限は、令和９年３月31日までです

●接種後体調に異変が生じた場合は、接種した医療機関にご相談ください。
●予診票がお手元にない場合は下記までお問い合わせください。

《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

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11月10日（火）
　２回目　11月19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11月17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

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
11月１日（日）	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
11月３日（火）	しまだ医院（中之条町）0279(76)3435	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
11月８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
11月15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
11月22日（日）	中山診療所（高山村）0279(70)5007	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
11月23日（月）	後藤医院（中之条町）0279(75)2230	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
11月29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

人口と世帯数
（10月1日現在）

	人口	3,184人	(−10)
	うち外国人	127人	(−1)
	男	1,580人	(−7)
	女	1,604人	(−3)
	世帯数	1,426世帯	(−5)

※（　）内は、前月との比較

納税等
★印が11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	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料	上下水道使用料
4月			●				
5月		●					●
6月	●						
7月		●		●	●	●	●
8月	●			●	●	●	
9月				●	●	●	●
10月	●	●		●	●	●	
11月				★	★	★	★
12月				●	●	●	
1月	●	●		●	●	●	●
2月				●	●	●	
3月				●	●	●	●

税金は　社会を支える　あなたの会費

納期限（振替日）令和８年11月30日（月）

みんなの広場

たかやまの文壇

蛙声会

九月俳句

刈田には刈田の風情夕日落つ　中野　泰枝
落日の稲田まぶしや米どころ
長雨に青空掃き寄せ体育祭　湯本　末吉
雷鳴に反抗期の孫毛布引き
台風過鹿島神社朱の冴える　後藤　節子
どろんこの子鹿遊ぶや神の庭
命日を野辺の花持ち墓参り　後藤　ふさ枝
大ノ里涙の秋場所優勝旗
縦横無尽蜘蛛の巣そのままにしておきぬ　後藤　キヨ子
秋雨に残暑が影をひそめおり

十月俳句

花寺のしぐるる庭や秋海棠　湯本　末吉
暴風雨大過なく行き黄ばむ秋
姪よりの味香り良しきのこ飯　後藤　ふさ枝
懐しいしその実漬は姑母の味
天高し内定式の渋谷まで　後藤　節子
日々あらたとろろ葵の二つ咲く
山峡の紅葉の峠いづこまで　中野　泰枝
澄みわたる空の青さや遠浅間
長雨も終りて黄金の稲穂波　後藤　キヨ子
休耕田復活伏したる稲を刈る