

バランスの良い食事を取る

フレイルを防いで健康に過ごそう

問い合わせ先＝健康課健康づくり担当

「フレイル」は、年齢を重ねることで生じる心身が衰えた状態のことです。予防と改善には、日ごろの運動はもちろん、食事で必要な栄養を取ることが大切です。

年齢を重ねると、活動量や筋肉量などが減り、食べる量が少なくなります。健康な体を維持するために必要な栄養が足りない状態・低栄養につながります。毎日さまざまな食品を食べて必要な栄養をきちんと取ること、フレイルの予防になります。ご飯やパンなどの主食に加え、必要な10品目の食品は下表のとおりです。毎日7品目以上食べることを目標に、食事からもフレイルを予防してください。

今回は、フレイル予防・口腔編を本紙11月15日号で紹介いたします。



食品群	例（一日の中で食べた品目にチェックを）	
魚	魚・貝・魚介類の加工品	✓
油	油・バター・マヨネーズ	✓
肉	豚肉・鶏肉・牛肉・肉の加工品	✓
牛乳	牛乳・チーズ・ヨーグルト	✓
野菜	ニンジンなどの緑黄色野菜	✓
海藻	ワカメ・ヒジキ・のり・昆布	✓
イモ	ジャガイモ・サツマイモ	✓
卵	鶏卵・ウズラの卵	✓
大豆製品	豆腐・納豆・油揚げ・厚揚げ	✓
果物	リンゴ・バナナ・ミカン	✓

10月17日～23日は、薬と健康の間です。薬は、用法・用量を守り、正しく使用することが大切です。かかりつけの薬局や薬剤師を持つことで、薬について気軽に相談できます。問い合わせ先は、保健医療総務課（☎381・6111）へ。

薬は正しく使用しましょう

11月17日～23日は、薬と健康の間です。薬は、用法・用量を守り、正しく使用することが大切です。かかりつけの薬局や薬剤師を持つことで、薬について気軽に相談できます。問い合わせ先は、保健医療総務課（☎381・6111）へ。

新型コロナウイルスの相談窓口

発熱など気になる症状のある人向け

- 発熱者受診相談センター（☎381-5000）
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
- 発熱者外来予約専用電話（☎381-6000）
土・日曜日、祝日 午前9時30分～正午
- 市保健所 保健予防課（☎381-6112）
月～金曜日 午前8時30分～午後9時
- 市総合保健センター総合管理室（☎381-6123）
上記以外で急を要するとき

予防法などを知りたい人向け

- 健康課（☎381-6113、☎381-6114）
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 厚生労働省の電話相談窓口（☎0120-565653）
午前9時～午後9時

市の新型コロナ対策の特設サイト▶



11月の健康相談

●日時 11月4日（水）午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所1階障害福祉課 ●内容 精神科医師による相談 ●対象 市内に在住で心の悩みや不安がある人かその家族 ●定員 4人（予約制） ●費用 無料 ●申し込み 10月28日（水）までに、障害福祉課（☎321・1358）へ

障害者就労相談

●日時 11月4日・11日・18日・25日 水曜日、午後1時30分～3時30分 ●会場 市総合保健センター2階障害者支援SOSセンター ●内容 内容 1 ハローワーク高崎の職員による就労相談 ●対象 障害のある人 ●費用 無料 ●問い合わせ先 障害者支援SOSセンター 1 ばるーん（☎325・011）

- 問い合わせ先
- 保健予防課……………☎027-381-6112
 - 健康課母子保健担当…☎027-381-6113
 - 健康課健康づくり担当☎027-381-6114
 - 箕郷保健センター……☎027-371-9060
 - 群馬保健センター……☎027-373-2764
 - 新町保健センター……☎0274-42-1241
 - 吉井保健センター……☎027-387-1201
 - 榛名・倉瀬保健センター……☎027-374-4700

インフルエンザの予防接種 高齢者は無料で受けられます

県は、高齢者のインフルエンザの予防接種費用を、今年度に限り無料にします。対象は接種日に、満65歳以上の人と、60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能の障害が1級か、同程度の障害があると判断される人です。無料の接種は1人1回だけで、接種期間は、12月31日（木）までです。持ってくる物や予防接種が受けられる医療機関など詳しくは、健康のしおりが市ホームページで確認してください。

問い合わせは、保健予防課へ。

高齢者用肺炎球菌の予防接種を忘れずに

市は、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。対象者には、4月に通知を郵送しました。予防接種を受けられる医療機関は、通知に同封されている予防接種実施医療機関の一覧や市ホームページなどで確認できます。市外で接種する場合は、事前に問い合わせてください。

問い合わせは、保健予防課へ。 ●期間 11月31日（水）まで ●対象 11次の全てに当てはまる人 ①同ワクチンの予防接種を受けたことがない ②令和2年4月2日～来々年4月1日

日に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる ●自己負担額 2000円 ●持ってくる物 通知書、健康保険証 ●その他 今年度の対象になつていない75歳以上で、今まで助成を受けたことのない人が任意で接種する場合は、2000円を助成します

こころの病を抱える人とその家族の支援

参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりできる場です。いずれも定員は、先着8人で、費用は無料です。申し込みは、締め切り日までに、障害福祉課（☎321・1358）へ。

家族のつどい

●日時 11月5日（木）午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所5階51会議室 ●内容 1 こころの病を抱える人の行動・言動で対応に困っていることを語り合う ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などを抱える人の家族 ●締め切り日 11月4日（水）

ストレッチ体操教室

●日時 11月10日（火）午前10時～11時30分 ●会場 市総合保健センター1階運動室 ●内容 楽しく体を動かし、健康増進を図る ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●締め切り日 11月6日（金）

セット検診で早期発見・早期治療

問い合わせ先＝健康課健康づくり担当

市は、1度に複数のがん検診が受けられる「がんセット検診」を行っています。胃がん（バリウム）、胃がん（リスク）、胸部（肺がん・結核）、大腸がん、前立腺がんの5つのがん検診が受けられる「胃がんセット検診（午前）」と、胃がん（バリウム）を除く4つのがん検診が受けられる「ミニがんセット検診（午後）」があります。いずれも、検診会場は市総合保健センター2階健康検診センターです。対象や費用など詳しくは、健康のしおりか健康づくり受診券に同封したチラシで確認してください。受診には予約が必要です。

申し込みは、予約専用電話（☎381-6114、6115）へ。

胃がんセット検診（午前）

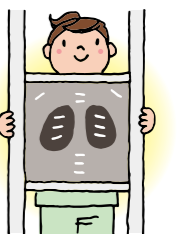
検診日は、健康のしおりがチラシで確認してください。受付時間は、午前9時～10時と10時30分～11時30分です。

11月のミニがんセット検診（午後）

- 検診日 = 11月6日（金）・12日（木）・17日（火）・26日（木）
- 受付時間 = 午後2時～3時

医療機関でも各種検診が受けられます

健康づくり受診券を使って受診できる検診は、医療機関でも受けることができます。実施医療機関など詳しくは、健康課健康づくり担当に問い合わせてください。市ホームページ（右記）でも確認できます。



で、健康課健康づくり担当へ

認知症相談

●日時 11月4日（水）午後1時30分～4時 ●会場 市役所2階長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩みや不安のある人かその家族 ●定員 4人（予約制） ●費用 無料

My City's Angel ～わが家の天使～

金子実霧ちゃん
（1歳11か月の女の子）



階段の昇り降りとお出かけが大好き。元気がいっぱい、みーちゃん。優しい女の子に育つてね。

茂木柚ちゃん
（1歳9か月の女の子）



食べるの大好き柚ちゃん。どんどん新しい事ができるようになって成長が楽しみです。