

不安や悩みをため込まず、脳を鍛える
フレイルを防いで健康に過ごそう

問い合わせ先=長寿社会課(☎321-1319)

「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。予防と改善の方法に、ストレスや不安をためすぎないこと、認知機能を鍛えることがあります。

年齢を重ねると、退職や身近な人の死をきっかけに、無気力になったり、認知機能が低下したりすることがあります。この状態が続くと、うつ病につながることも。不安や悩みをため込まずに、つらい時は家族や友人など誰かに話してみてください。散歩や囲碁・将棋といった楽しくできる趣味や、脳のトレーニング(下記)などで、脳に刺激を与えることも有効です。

次回は、本紙来年1月15日号で社会との関わりからフレイルを防ぐ方法について紹介します。

手ぶらでできる脳のトレーニングにチャレンジ

- ①左手は上下に動かしながら、右手は三角形を描く動作を行う
- ②①をしながら、曜日を反対から言う



フレイルを防ぐには周囲の人の気付きも大切です。物忘れが増えた、反応が鈍くなったなど、本人が気付かないこともあります。周囲の人が気にかけて声をかけることで、フレイルの予防改善につながります。

寄せられた善意
市社会福祉協議会へ(敬称略)
高崎市の未来を考える会 10万円

市は、市総合保健センター4階健康課や各地域の保健センターで、健康相談を行っています。日頃の食生活や運動など健康について、保健師と栄養士がアドバイス。電話での相談も受け付けています。

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は、かかりつけ医へ相談してください。

●厚生労働省の電話相談窓口(☎0120-565653)
午前9時～午後9時

かかりつけ医のない人
どこを受診したら良いかわからない人

●市受診・相談センター(☎381-6112)
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●県受診・相談センター(☎0570-082-820)
月～金曜日 午後5時15分～翌午前8時30分
土・日曜日、祝日 24時間

●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



市の新型コロナ対策の特設サイト▶

ストレスと上手に付き合っ
心の健康を保とう

ストレスは、天候や睡眠不足、不安や人間関係など外からの刺激に適応しようと、心や体に起こる反応です。過剰なストレスは、体や心の不調を引き起こすことがあります。眠れない、イライラする、飲酒や喫煙の量が増えたなどは、ストレスによる心のサインかもしれません。心の健康を保つには、自分のストレスに気付き、上手に付き合っことが大切です。心の健康を保つため、次のポイントを心がけてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

心の健康を保つポイント

- 規則正しい生活をする
- 一人で抱え込まず、周囲の人や専門機関に相談する
- ストレッチや半身浴など、自分に合った方法で気分転換を図る
- 健康について心配事のある人は気軽に相談を

市は、市総合保健センター4階健康課や各地域の保健センターで、健康相談を行っています。日頃の食生活や運動など健康について、保健師と栄養士がアドバイス。電話での相談も受け付けています。

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

予約はお早めに
高齢者用肺炎球菌の予防接種

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。接種するまでに時間がかかる場合があるので、早めの予約をお勧めします。

対象者には、4月に通知を送付しました。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 来年3月31日(火)まで
- 対象 ①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～来年4月1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 ①通知書、健康保険証
- その他 ①今年度の対象になっていない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

認知症相談

●日時 来年1月7日(休)午後1時30分～4時

●会場 市役所2階長寿社会課

●内容 ①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がその家族定員4人(予約制) ●費用 無料

●申し込み 来年1月5日(火)までに、長寿社会課(☎321-1319)へ

こころの病を抱える人の支援

参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりできます。いずれも対象は、市内に在住のうつ病や統合失調症などで、定員は先着8人、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。

お話の会

●日時 来年1月15日(金)午後1時30分～3時30分

●会場 市役所9階91会議室

●締め切り日 1月13日

ストレッチ体操教室

●日時 1月19日(火)午前10時～11時30分

●会場 市総合保健センター14階運動室

●内容 ①楽しく体を動かす、健康増進を図る

●持ってくる物 ①体育館シューズ、タオル

●締め切り日 1月15日

障害者就労相談

●日時 来年1月6日・13日・20日・27日の水曜日、午後1時30分～3時30分

●会場 市総合保健センター12階障害者支援SOSセンター・ばるーん

●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

思春期・青年期のこころの健康相談

●日時 来年1月13日(水)午後2時～4時

●会場 市役所1階障害福祉課

●内容 ①思春期・青年期の心の病気が専門の精神科医師による相談

●対象 市内に在住の15～39歳で、心に悩みや不安がある人がその家族

●定員 3人(予約制)

●費用 無料

●申し込み 1月6日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

今年度最後の機会を逃さずに受診を
1月のミニがんセット検診

市は、胸部(肺がん・結核)、大腸がん、胃がん(リスク)、前立腺がんの4つのがん検診が一度に受けられる「ミニがんセット検診」を行っています。受診には予約が必要です。今年度まだ検診を受けていない人は、ぜひ受診してください。

●期日=来年1月8日(金)・15日(金)・19日(火)・28日(木)

●受付時間=午後2時～3時

●会場=市総合保健センター2階健康検診センター

●種類と対象

- ①胸部(肺がん・結核)
- ②大腸がん=40歳以上の人
- ③胃がん(リスク)=40歳、45歳と50歳以上で、平成29年度以降に市の検診を受けていない人
- ④前立腺がん=50歳以上の男性

●費用=①③④ 500円(①で喫煙状況などにより喀痰検査が必要な人は別途500円) ② 800円、70歳以上(①は65歳以上)と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料

●持ってくる物=健康づくり受診券

●申し込み=予約専用電話(☎381-6114、6115)へ

●問い合わせ先=健康課健康づくり担当



自分や家族のために

がん患者とその家族のための
地域がんサロン

●期日と会場 来年1月12日(火) 自由遊空間みちくさ(新町)17日(日) 総合福祉センター3階ボランティアルーム

●時間 午後1時～3時

●内容 ①がん体験者などによる悩みや不安の相談

●費用 無料

●その他 ①電話による相談は随時受け付け

●申し込み 当日直接会場へ

●問い合わせ先 ぴあサポぐんま事務局(☎080-6817-7234)

My City's Angel ~わが家の天使~

清水都琴ちゃん (9か月の女の子)



みこちゃんスマイルでバイバイする姿が愛おしいよ。

大好きな健利お兄ちゃんと仲良く大きくなあれ。

小林郁仁くん (2歳の男の子)



たくさん笑わせてくれてありがとう。

これからも元気にすくすく大きくなってね。