

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

適度な運動で筋肉を鍛える 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。予防と改善には、運動を毎日続けることが重要。運動は、日常生活の動きを支える筋力や骨の衰えを防ぐだけでなく、心肺機能を高めたり脳を活性化したりする効果があります。片足上げやスクワットなどの筋力トレーニングと、ウォーキングで、体を支える筋肉をバランスよく鍛えてください。週1回から無理のない範囲で始め、フレイルを予防してください。



片足上げ

上の写真を参考に、いすなどに手を添え、背筋をできるだけ真っすぐ伸ばして左右1分間ずつ行います。慣れてきたら太ももを高め上げます。

ウォーキング

背筋を真っすぐ伸ばして、広めの歩幅で歩くのがポイント。普段の生活にプラス1,000歩が目標です。

フレイル予防体操や高崎ひらめき市歌体操などの動画が市ホームページ(右記)で見られます。運動するときは、熱中症に十分注意してください。次回は、フレイル予防・栄養編を本紙10月15日号で紹介します。



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▶



年に一度は受けてください 胸部エックス線検査を

9月24日～30日は結核予防週間です。結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。免疫や抵抗力が低下した高齢者で、特に80歳以上の人は注意が必要です。結核の患者数は、昨年だけで約1万6000人、本市でも32人が新たに報告されています。本市の患者のうち半数以上が高齢者でした。

結核の症状は風邪と似ているため、気づかないうちに進行してしまふことがあります。早期に発見して治療すれば、重症化や他人への感染を防ぐことができます。せきなどの症状が2週間以上続くときや、食欲の低下など普段と様子が異なるときは、新型コロナウイルス感染症の不安から受診を控えず、早めに医療機関を受診してください。外出や受診などが心配な場合は、医療機関や保健予防課に相談してください。40歳以上の人は、健康づくり受診券を使うと、市が行う集団検診やがんセット検診、市内の実施医療機関で胸部(肺がん・結核)検診が500円で、65歳以上と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料で受けられます。

問い合わせは、保健予防課へ。

毒キノコの食中毒に注意

毎年9～11月に、全国で毒キノコ

による食中毒が多く発生しています。今年もすでに報告があり、死亡した事例もあります。食用と判断できないキノコは、絶対に食べないでください。採取・譲渡・販売もしないでください。

問い合わせは、生活衛生課(☎381・6116)へ。

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、障書福祉課(☎321・1358)へ。

お話を会

- 日時 10月2日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所5階51会議室 ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●締め切り日 9月30日(水)
- 日時 10月13日(火)午前10時～11時30分 ●会場 市総合保健センター4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 10月9日(金)

ストレッチ体操教室

- 日時 10月15日(木)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所10階101会議室

ウェブ講演会とがん検診を実施 口腔がんについて理解しよう

市と高崎市歯科医師会は、口の中にできるがん・口腔がんの知識を深め、早期発見につなげるために、インターネットを使ったウェブ講演会と、がん検診を行います。いずれも期日は、10月25日(日)で、費用は無料です。問い合わせは、同会(☎325-8808)へ。

ウェブ講演会

当日、同会のホームページにアクセスして視聴してください。

- 時間＝午前11時～正午 ●内容＝歌手でタレントの堀ちえみさんによる講演「Stage For～舌がんステージ4から希望のステージへ」



堀ちえみさん

口腔がん検診

- 時間＝午後1時～3時 ●会場＝市総合保健センター3階第4会議室 ●内容＝口腔がん専門医による検診 ●対象＝市内に在住の人 ●定員＝先着20人 ●申し込み＝10月1日(木)・2日(金)の午前9時～正午・午後1時～4時に、同会へ

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 10月13日

10月のミニがんセット検診

- 期日 10月5日(月)・13日(火)・26日(月) ●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 ③40歳以上の男性 ④胃がん(リスク) ⑤40歳、45歳と50歳以上の人で、平成29年度以降に市の検診を受けていな

ひきこもりがちな青年を支える 家族のつどい

- 日時 9月29日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所9階91会議室 ●内容 参加者同士の交流会 ●対象 市内に在住の18歳以上でひきこもり状態にある人の家族 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●申し込み 9月25日(金)までに、障書福祉課(☎321・1358)へ

きこもり状態にある人の家族 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●申し込み 9月25日(金)までに、障書福祉課(☎321・1358)へ

認知症相談

- 日時 10月7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がその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 10月5日(月)までに、長寿社会課(☎321・1319)へ

障害者就労相談

- 日時 10月7日・14日・21日・28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・ばるーん ●内容 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・ばるーん(☎325・0111)

寄せられた善意

- 市社会福祉協議会へ(敬称略) 島方将史 不織布マスク350枚、第一生命労働組合群馬営業職支部 タオル352枚

My City's Angel ～わが家の天使～

井手 柚希ちゃん(右) 瑞葵ちゃん(1歳4か月の女の子) いつも笑顔で楽しい我が家の天使達。このみお姉ちゃんとも仲良く元気に育ってね。



天利 琥珀くん(1歳3か月の男の子) いつもニコニコ我が家のやんちゃ天使くん。お愛想の良さは両親譲り(笑)お外遊びもイタストラも大好き。

