

問い合わせ先＝健康課健康づくり担当

シャワーや暖房で浴室を暖めておく

- お湯の温度は 41℃以下に設定する
- 浴槽から出るときは急に立ち上がらない
- 食事や飲酒直後の入浴を避ける
- 暖房器具で脱衣所を暖める

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。保健師と栄養士が生活習慣病の予防などについてのアドバイスをを行います。電話での相談も受け付けています。

4～5か月児と保護者対象の育児・離乳食相談・身体計測などです。参加できる会場は、住んでいる地域です。

問い合わせは、高崎地域は健康課母子保健担当、
箕郷・群馬・新町・榛名・倉渕・吉井地域は各地域
の保健センターへ。

地域	期 日	受付時間	会 場	対 象	
高 崎	2月 3日(月)	午後1時15分～1時45分	市総合保健センター1階 こども健診センター (高松町)	令和元年9月生まれの 乳児とその保護者	1～10日生まれ
	11～20日生まれ				
	21～30日生まれ				
箕 郷	2月27日(木)	午前9時15分～9時45分	箕郷保健センター	令和元年9月生まれの乳児とその保護者	
群 馬	2月 4日(火)	午前9時15分～10時	群馬保健センター		
新 町	2月25日(火)	午前10時～10時30分	新町保健センター		
榛名・倉渕	2月 7日(金)	午前9時30分～9時45分	榛名・倉渕保健センター		
吉 井	2月18日(火)	午前9時30分～9時45分	吉井保健センター		

●日時 2月9日(日)午後1時~4時
30分 ●会場 総合福祉センターた
まごホール ●定員 300人 ●
入場料 無料 ●申し込み 当日
直接会場へ ●問い合わせ先 ●
同会の荒木直子さん(☎080・
4371・9301)

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)

市は、乳児から3歳児までを対象に、乳幼児健康診査を行っています。対象となる家庭には、事前に受診日時などを知らせる「乳幼児健康診査

● 石けんでしっかりと手を洗う ● 外出時にはマスクを着用し、なるべく人混みを避ける ● 十分な栄養と睡眠を取る ● 部屋を適度な湿度（50～60％）に保つ

麻しん・風しんの予防接種は
3月31日(火)まで!

市は、1歳と小学校就学前の1年間の子どもを対象に、麻しん風しん混合ワクチンの予防接種を無料で行っています。小学校就学前の1年間の子どもは4月以降有料になるので、早めに接種を受けてください。

予防接種が受けられる医療機関は、「健康のしおり」や市ホームページで確認できます。市外の医療機関で接種を受ける場合には、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。

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。いずれも対象は、市内に在住のうつ病や統合失調症などの人で、費用は無料です。

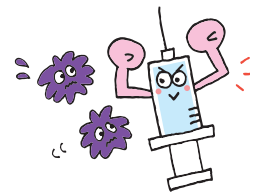
票」を郵送しています。

問い合わせは、高崎地域は健康課
母子保健担当、箕郷・群馬・新町・
榛名・倉渕・吉井地域は各地域の保
健センターへ。地域間で転居した人
は、新住所地がある地域の窓口に関
い合わせてください。

■対象＝①②の全てに当てはまる人

- ①肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない
- ②平成31年4月2日～令和2年4月1日に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳以上になる

対象の人は、2,000 円で予防接種が受けられます(初回の接種だけが対象)。接種期間は 3 月 31 日(火)までです。必要な物や予防接種を受けられる医療機関など詳しくは、保健予防課へ問い合わせてください。



ターネット依存症治療部門のある久里浜医療センターの心理療法師による講演「今、手の中にある機器」、パネルディスカッション ●対象＝中学生以上の人 ●定員＝300人 ●入場料＝無料 ●申し込み＝同会のホームページから応募 ●問い合わせ先＝同会の須田昭司さん（☎090・7263・2880）

高崎地域緩和ケアネットワークの会は、人生を最期まで自分らしく暮らすことをテーマにした講演会を開催します。講師は、医療経済ジャーナリストとしても活動する医師です。地域での支え合いの活動を紹介するトークセッションや落語も行います。