

利用券の期限は3月31日まで 特定保健指導で生活改善

市は、国保特定健診か国保人間ドックを受診して、国保特定保健指導の対象となった人に「特定保健指導利用券」を郵送しています。この券を使うと、医師や保健師、管理栄養士などから生活改善のためのアドバイスを無料で受けられます。特定保健指導の内容や申し込み方法など詳しくは、同封の案内を確認してください。対象者でまだ利用していない人は、日(火)までに、初回の面接を受けてください。



自分に合った改善方法を
申し込み後、3月31日(火)までに、初回の面接を受けてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

積極的支援の対象となった人

特定保健指導の対象者で、積極的支援の対象となり面接を受けた人には、浜川プールか新町温水プールの利用券を無料で配布しています。詳しくは、特定保健指導利用券に同封の案内で確認してください。

寄せられた善意
市社会福祉協議会へ(敬称略)
植松勲 15万円、高崎山岳会 2万円、連合高崎地域協議会 10万円、東振ゼミナールスタッフ・講師一同 2万2500円、岡田豊・山中貴久子 刺しゅうふきん200枚

障害者就労相談
●日時 3月4日・11日・18日・25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2階障害者支援SOSセンター・ばるーん
●内容 2階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

この病を抱える人の話の会
●日時 3月13日(金)午後1時30分～3時30分
●会場 市役所14階141会議室
●内容 参加者同士の交流会 ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●費用 無料
申し込み 3月11日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

My City's Angel ~わが家の天使~

大井田 璃音ちゃん
(1歳10か月の女の子)

絵本が大好きで、ごはんも大好きで、お出かけがとっても好き。心豊かに成長してね。

3月のあかちゃん学級

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。

持ってくる物は、母子健康手帳と問診票、パスポートです。

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・倉淵・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	3月2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)	1～10日生まれ
	3月16日(月)			11～20日生まれ
	3月23日(月)			21～31日生まれ
箕郷	3月26日(木)	午前9時15分～9時45分	箕郷保健センター	令和元年10月生まれの乳児とその保護者
群馬	3月10日(火)	午前9時15分～10時	群馬保健センター	
新町	3月17日(火)	午前10時～10時30分	新町保健センター	
榛名・倉淵	3月13日(金)	午前9時30分～9時45分	榛名・倉淵保健センター	
吉井	3月17日(火)	午前9時30分～9時45分	吉井保健センター	

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・倉淵保健センター	☎027-374-4700

子どもの予防接種を忘れずに
3月1日～7日は、「子ども予防接種週間」です。市は、子どもを対象とした予防接種の費用を助成しています。助成期間や対象年齢を過ぎると予防接種の助成が受けられなくなります。
●小学校就学前の1年間の子どもが対象の麻しん風しん混合(第2期)の接種は、3月31日(火)までです。接種を希望する人は、早めに受けることをお勧めします。
●その他の予防接種も、接種を忘れていないか母子健康手帳などで確認してください。予防接種が受けられない医療機関は、健康のしおりや市ホームページで確認できます。
問い合わせは、保健予防課へ。

思春期・青年期こころの健康相談
●日時 3月11日(水)午後2時～4時
●会場 市役所1階障害福祉課
●内容 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かその家族 ●定員 3人(予約制) ●費用 無料
申し込み 3月4日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

こころの健康相談
●日時 3月18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 3月11日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

乳幼児健康診査
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・倉淵・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

新型コロナウイルスに関するお知らせ

問い合わせ先=保健予防課

触がある③新型コロナウイルス感染症と確定した人と濃厚接触がある

厚生労働省の電話相談窓口について
●時間=午前9時～午後9時 ●相談窓口=厚生労働省電話相談窓口(☎0120-565-653)

日頃の予防で感染症を防ぐ

インフルエンザなどの感染症は、手に付いたウイルスや細菌が、口や鼻から体内に入ることによって感染します。感染症から身を守るには手洗いをはじめとした、日常生活での予防が欠かせません。下記のポイントを参考に、予防を心がけましょう。

予防のポイント

- 石けんで指先や親指周り、手首までしっかりと手を洗う
- せき・くしゃみが出る時はマスクを着用し、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