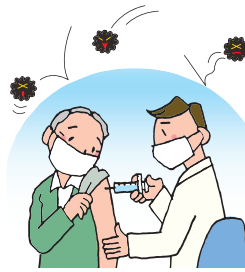


保健予防課……………☎027-381-6112	群馬保健センター ……☎027-373-2764
健康課母子保健担当…☎027-381-6113	新町保健センター ……☎0274-42-1241
健康課健康づくり担当 ☎027-381-6114	吉井保健センター ……☎027-387-1201
箕郷保健センター ……☎027-371-9060	榛名・倉瀬保健センター ……☎027-374-4700

来年1月31日まで助成を延長 インフルエンザの予防接種

市は、65歳以上の高齢者などを対象に、インフルエンザの予防接種にかかる費用の一部を助成しています。ワクチンの生産・出荷の全国的な遅れを考慮し、助成期間を来年1月31日(月)まで延長します。



問い合わせは、保健予防課予防接種担当(☎395-6155)へ。
●対象 = 12月31日時点で次のいずれかに当てはまる人①65歳以上②60～64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 ●自己負担額 = 1,500円(1回だけ。生活保護や中国残留邦人の支援を受けている人は無料) ●持ってくる物 = 健康づくり受診券、健康保険証、身体障害者手帳(60～64歳で身体障害者手帳を持っている人だけ) ●その他 = 接種を受けるには、接種当日に①は65歳以上、②は60～64歳である必要があります

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、
まず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
(開設時間以外は県受診・相談センターへ)
- 県受診・相談センター(☎0570-082-820)
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



市ホームページ▶

●期日と会場 来年1月11日(火)自
遊空間みちくさ(新町) 16日(日)総
合福祉センター3階ポランテア
ルーム ●時間 午後1時～3時
●内容 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 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)

●日時 来年1月14日(金)午後1時30
分～3時30分 ●会場 市役所14階
14会議室 ●内容 参加者同士で交
流を深めたり、悩みを語り合ったり
する ●対象 市内に在住のうつ病
や統合失調症などの人 ●定員 先
着8人 ●費用 無料 ●申し込み
11月12日(水)までに、障害福祉課(☎
321・1358)へ

●日時 来年1月14日(金)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)

My City's Angel ～わが家の天使～

瑛菜ちゃんスマイルでみ
んなニコニコ。
これからも一緒に成長し
ていこうね。



田中 瑛菜ちゃん
(8か月の女の子)

笑顔がかわいい仁奈ちゃん。
いつもたくさん癒やし
をありがとう。
だいすきだよ。



西川 仁奈ちゃん
(1歳2か月の女の子)

冬の脱水症に 注意してください

冬は空気が乾燥し、暖房器具などの使用でさらに湿度が下がるため、人の皮膚や呼吸などから放出される水分の量が増加します。しかし夏に比べて、水分補給の回数が少なくなりがちです。喉が渇いていない・汗をかいていないからといって水分補給をしないと、脱水症につながります。マスクを着用していると、喉の渇きに気付かずにいので特に注意が必要。この時期に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎で嘔吐や下痢を起こして、脱水症になることもあります。次のポイントを参考に、冬の脱水症を予防してください。

●喉が渇かなくてもこまめに水分補給をする ●加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりして、部屋の湿度を50～60%に保つ ●朝起きたときや入浴の前、就寝前にコップ1杯の水を飲む ●野菜を多めに食べるようにして、食べ物からも水分を摂取する

高齢者世帯や障害のある人の 布団の乾燥消毒・丸洗い

市は、布団の「乾燥消毒」と「丸洗い」の無料サービスを行っています。布団を干したり洗ったりすることが難しい65歳以上の人や障害のある人は利用してください。

●内容 乾燥消毒 市の委託業者が訪問して自宅での乾燥や消毒を行う ●丸洗い 市の委託業者が訪問して布団を預かり、丸洗いで届ける(寝たきりなどで失禁のある人だけ) ●回数 乾燥消毒 年6回まで(丸洗いも利用する場合は年4回まで) ●丸洗い 年2回まで ●対象 単身世帯などによる寝具の衛生管理

●日時 来年1月5日・12日・19日・26日の水曜日、午後1時30分～3時

今年度最後の機会にぜひ受診してください 1月のがんセット検診

市は、一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」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」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案内で確認してください。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。



年に1度は検診を

申し込みは、予約専用電話(☎381-6114、6115)へ。
問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

胃がんセット検診
検診日は、健康のしおりか案内で確認してください。受付時間は、午前9時～10時・10時30分～11時30分です。

ミニがんセット検診
●検診日 = 7日(金)・18日(火)・24日(月)・26日(水) ●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、医療機関でも受けられます。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るか、市ホームページで確認してください。