

人や社会とのつながりで生活に張り合いを
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、年齢を重ねることと生じる心身が衰えた状態のことです。人との交流や社会とのつながりが少なくなると、食事や身なりを気にしなくなります。フレイルの進行が進み、筋力の低下や認知症・うつ病の発症につながることも。フレイルの予防には、社会とのつながりを持つことが大切です。家族や友人、近所の人と話したり、地域活動に協力したりするなど、社会の一員として活動してみましょう。新型コロナウイルス感染症に注意しながら、次のポイントを参考に生活してください。



テレビ電話も活用

生活のポイント

- 1日1回、散歩や買い物などで外に出る
- 友人や近所の人と週1回以上、交流する
- 趣味やボランティアなど楽しさ・やりがいのある活動に、月1回以上参加する

過去の広報でフレイル予防を紹介しています

昨年8月から本紙各月15日号で、運動編・栄養編など6回にわたってフレイル予防を紹介してきました。要因ごとに予防のポイントがあるので、ぜひ参考にしてください。過去の記事は市ホームページ(右記)で見られます。



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▶

フレイルを予防する
健康づくり教室

柔道整復師会は、フレイルを予防するための教室を開催します。いずれも計3回の教室で、時間は午後1時～2時です。定員は先着10人(片岡長寿センターは9人)で、費用は無料です。申し込みは、申込日時から直接各会場へ。

障害者就労相談

●日時 2月3日・10日・17日・24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)
金光教高崎教会婦人部有志 2万円
寺尾町第二御地藏様保存会 1万1000円
ファームドウ(株) 5万円
株式会社トウシンスタッフ・講師一同 2万円
原口泰子 手作り布マスク100枚

My City's Angel ~わが家の天使~



佐野 青葉くん (1歳4か月の男子)

保育園が大好きなおおちゃん。若葉のお友達と先生達に囲まれて毎日楽しく過ごしてね。



千葉 太賀くん (7か月の男子)

家族や親戚中から大人気の太賀くん。これからもたくさん可愛がってもらって大きくなろうね。

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

麻しん・風しんの予防接種は
3月31日(水)までに



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きます。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、昨年4月に郵送した予診票に同封の通知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。

特定不妊治療への助成
対象者の拡大と助成額増額

市は、1月から特定不妊治療の対象と助成額を一部変更しました。対象となる治療は、令和3年1月1日以降に治療が終了したものです。詳しくは、市ホームページを確認の上、健康課母子保健担当に問い合わせください。変更後の申請の受付開始日については、決まり次第、市ホームページや広報高崎などでお知らせします。

人工授精などの一般不妊治療や、不育症治療への助成は変更ありません。
●1月からの変更点
●治療1回当たりの助成額を、1子につき6回目まで上限30万円に増額(治療開始の年齢や治療内容により異なります)
●対象となる人の所得制限を廃止
●対象となる人に法律上婚姻関係の無い事実婚の夫婦を追加

こころの病を抱える人の
ストレッチ体操教室

●日時 2月16日(火)午前10時～11時30分
●会場 市総合保健センター1階 4階運動室
●内容 楽しく体操を動かす、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
●定員 先着8人
●費用 無料
●持ちこたえる物 物 1 体育館シューズ、タオル
●申し込み 2月12日(金)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

ひきこもりがちな青年を支える
家族のつどい

●日時 2月9日(火)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 2月5日(金)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

家でできる運動で健康を維持しよう

新型コロナウイルス感染症の影響により、在宅勤務が増えるなど、思うように外出できない状況が続いています。活動量が減ると、運動不足で体力が低下したり、気分が落ち込んで過度なストレス状態につながったりすることがあります。体を動かすことが、心身の健康を保つために大切です。テレビ観賞や家事などの隙間時間を使って、生活に運動を取り入れてください。市ホームページ(右記)でも、家でできる簡単な運動を動画で紹介しています。



問い合わせ先=健康課健康づくり担当

壁を使った腕立て伏せ

- ①両手を前に伸ばして、手の平を壁に付ける
- ②手と足を肩幅に開く
- ③息を吸いながら肘を曲げ、吐きながら肘を伸ばす
- ④曲げ伸ばしを10～15回繰り返す



かかととは床から離さない

空いた時間で気軽に実践しましょう

いすを使ったスクワット

- ①いすに座り、両手を前に伸ばす
- ②両足は肩幅より少し広く開き、つま先を少し外側に向ける
- ③体を前に傾けながらゆっくり立ち上がる
- ④お尻を後ろに引くようにゆっくり腰を下ろす
- ⑤立ち座りを5～6回繰り返す



呼吸しながら

ふくらはぎのストレッチ

- ①手は腰に当て、両足は前後に開く
- ②後ろ足のかかとを床に付ける
- ③息を吐きながら前足に重心を移動させ、後ろ足のふくらはぎを伸ばす
- ④反対側の足も同様に行う



30秒かけて行う