

- 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

## 子どもの定期予防接種を控えずに受けてください

市は、乳幼児や小学生などを対象に、無料で予防接種を行っています。新型コロナウイルス感染症の不安から受診を控えず、必要な時期に予防接種を受けてください。外出や受診などが心配な場合は、かかりつけ医や保健予防課に相談してください。



対象となる子どものいる家庭には、接種に必要な予診票を送付しています。対象年齢を過ぎてからの接種は有料です。

予防接種が受けられる医療機関は、予診票に同封の案内や市ホームページで確認できます。市外で接種する場合は、必ず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。

種類	対象	予診票	
B型肝炎・BCG	0～11か月児	出生届提出後、1週間程度で発送	
ヒブ・小児用肺炎球菌	2か月～4歳11か月児		
四種混合	3か月～7歳5か月の子ども	出生届提出後、1週間程度で発送	
水痘	1歳～2歳11か月児		
麻しん風しん混合	第1期	1歳～1歳11か月児	出生届提出後、1週間程度で発送
	第2期	小学校就学前の1年間の子ども	
日本脳炎	第1期	6か月～7歳5か月の子ども	出生届提出後、1週間程度で発送
	第2期	9～12歳の子ども	
二種混合	11・12歳の子ども	11歳の誕生日の翌月に発送	

\*ワクチンの供給量が不足しているため、今年度9歳になる子どもには来年度発送します

## 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▶

## 禁煙チャレンジ教室

●日時 7月10日(土)午前9時30分～11時  
 ●会場 市総合保健センター4階運動室  
 ●内容 禁煙方法の紹介、尿中のニコチン代謝物の測定、個別相談  
 ●対象 市内に在住で3か月以内に禁煙したい人 ●定員 15名  
 ●先着5名 ●費用 無料 ●申し込み 7月2日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

## 蚊を発生させない、刺されない デング熱・ジカ熱にご注意を

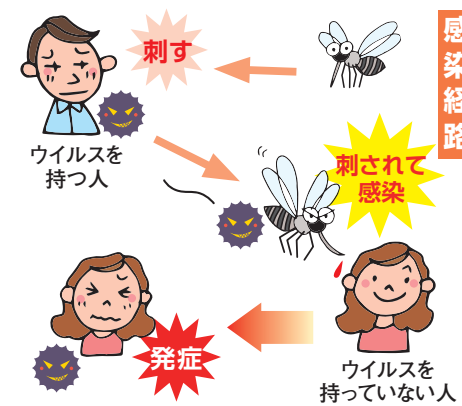
デング熱とジカ熱は、蚊がウイルス(デングウイルス、ジカウイルス)を媒介する感染症です。蚊がウイルスに感染した人から吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊に刺されることで感染します。ウイルスを持たない蚊に刺されても感染しません。感染を広げないために、次の予防対策を心がけ、蚊に刺されないようにしてください。蚊に刺され、発熱・発疹、関節痛などの症状が見られる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

### 予防と対策

●植木鉢などに雨水がたまらないようにしたり、下草を刈ったりして蚊を発生させない ●虫よけ剤を使用したり、外出時は長袖・長ズボンなどを着用し、皮膚の露出を避けたりする

## 蚊の発生状況調査の実施

市は、11月頃まで毎月2回程度、姉妹都市公園(高松町)で蚊の発生状況を把握するための調査を実施しています。結果は、市ホームページで確認できます。

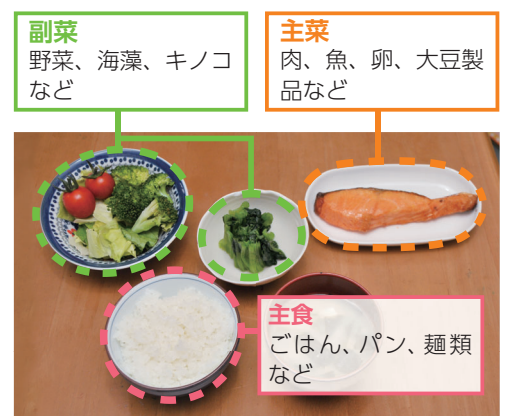


## 7月のがんセット検診

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、健康のしおりが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。

## 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事でバランスの取れた食生活を

毎日を健康で元気に過ごすには、栄養バランスの取れた食事が重要です。主食・主菜・副菜をそろえた食事することで、バランス良く食材や栄養素を取りやすくなります。主食は炭水化物などでエネルギー源となるもの、主菜はタンパク質などで体をつくるものとなるもの、副菜はビタミンや食物繊維などで体の調子を整えるものです。



献立を考えると3つの組み合わせを意識し、1日3食、バランスの取れた規則正しい食事を心がけてください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

### 栄養に関する相談などを受け付け

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。日時は、月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分です。栄養士による食生活のアドバイスも実施しています。

電話での相談もできます。

### 6月は食育月間です

バランスの取れた食材の選び方や食材が生産される仕組みなどを知り、食べることへの感謝の心を持つことは、健康で豊かな食生活を送るためにとても大切です。この機会に、食について考えてみませんか。

## こころの病を抱える人のお話の会

- 日時 7月9日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所5階51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6人
- 費用 無料 ●申し込み 7月7日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

## 思春期・青年期こころの健康相談

- 日時 7月14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がその家族 ●定員 3人(予約制) ●費用 無料
- 申し込み 7月7日(水)までに、障害福祉課(☎321-1358)へ

## 障害者就労相談

- 日時 7月7日・14日・21日・28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 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～

**神澤みなみちゃん**  
(2歳の女の子)

わが家のプリンセスなみちゃん。これからもひなにい、かないに仲良くすくすく育ってね。

**櫻井虹希くん**  
(1歳の男の子)

ねーね大好きこうくん。癒しのえくぼスマイルで光り輝きこれからはすくすく大きくなってね。