

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

## 汗をかける体づくりで夏バテ予防

これからの時期は、最高気温が30℃以上になる真夏日が続くなど、さらに暑くなるのが考えられます。体が暑さに慣れていないと、体温を調節する自律神経のバランスが崩れ、寝不足になったり胃腸の動きが弱ったりします。暑さによる夏の体調不良、いわゆる「夏バテ」です。



ゆっくり筋肉を伸ばす

夏バテを予防するには、暑さに負けない体をつくるのが大切。栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を取ることがもちろん、適度な運動をして汗をかくことで、自律神経のバランスを整えることが重要です。簡単な筋トレやストレッチなどの運動で日頃から体を動かして、汗をかける体をつくってください。

問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。

### 家でできる簡単な運動を動画で紹介しています

市ホームページで、自宅のできる簡単な運動の動画を公開しています。テレビ鑑賞や家事などの隙間時間を使って、気軽に体を動かしてください。運動をするときは無理をせず、こまめに水分補給をしてください。



市ホームページ▶

## 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



市ホームページ▶

### 無料の肝炎検査を実施

市は、肝炎ウイルスの検診と検査を無料で行っています。7月26日～8月1日は肝臓週間です。この機会にぜひ検査を受けてください。

### 医療機関の肝炎ウイルス検診

●会場 市内の実施医療機関 ●対象 今まで検査を受けたことがない40～75歳の人 ●持ってくる物 健康づくり受診券 ●問い合わせ先 健康課健康づくり担当

### 市の肝炎ウイルス検査

●会場 市総合保健センター ●対象 医療機関の検診の対象外で、今まで検査を受けたことがない人 ●申し込み 保健予防課へ

### 特定不妊治療に助成

市は、特定不妊治療にかかる費用の一部を助成しています。対象となる治療法は、指定医療機関での体外受精や顕微授精、特定不妊治療の一環として行った男性不妊治療です。必要書類など詳しくは、市ホームページで確認するか、健康課母子保健担当へ問い合わせてください。

●対象となる人 ①夫婦が婚姻関係にある(法律上婚姻関係のない事実婚の夫婦を含む) ②夫婦のどちらかが本市に住民登録のある ●助成額 1子につき6回目まで上限30万円、7回目以降は上限10万円(治療開始の年齢や治療内容により異なります)。

交通費は申請1回につき、県内医療機関は2000円、県外医療機関は1万円 ●申請期限 治療終了月の3か月後の末日

### こころの病を抱える人とその家族の支援

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。いずれも時間は、午後1時30分～3時30分で、費用は無料です。

申し込みは、締め切り日までに、障害福祉課(☎321-1358)へ。

### お話の会

●期日 8月6日(金) ●会場 市役所14階14会議室 ●対象 市内に住居のうつ病や統合失調症などの人 ●定員 先着7人 ●締め切り日 8月4日(水)

### 家族のつどい

●期日 8月12日(木) ●会場 市役所5階51会議室 ●内容 病を抱える人の行動・言動で対応に困っていることを語り合う ●対象 市内に住居のうつ病や統合失調症などを抱える人の家族 ●定員 先着8人 ●締め切り日 8月10日(火)

### 認知症相談

●日時 8月4日(水)午後1時30分～4時 ●会場 市役所2階長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩み

## がんセット検診で早期発見・早期治療

問い合わせ先＝健康課健康づくり担当

市は、1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。



申し込みは、予約専用電話(☎ 381-6114、6115)へ。

### 8月の胃がんセット検診

●検診日＝20日～30日の月～金曜日 ●受付時間＝午前9時～10時・10時30分～11時30分

### 8月のミニがんセット検診

●検診日＝12日(木)・20日(金)・25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、医療機関でも受けることができます。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てください。市ホームページ(右記)でも確認できます。



●期日と会場 8月10日(火) 自遊空間みちくさ(新町) 15日(日) 総合福祉センター3階ボランティアルーム ●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 びあサポぐんま事務局(☎080-6817-7234)

### がん患者とその家族のための地域がんサロン

●日時 8月4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 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)

### 障害者就労相談

24日(金)・29日(水)・10月5日(火)・22日(金) 午後1時30分～2時30分、計6回 ●会場 榛名・倉淵保健センター ●内容 鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技 ●申し込み 8月2日(月)午後2時に直接榛名・倉淵保健センターへ。定員に満たない場合は、8月27日まで申し込みを受け付けます ●問い合わせ先 健康課健康づくり担当

### 禁煙チャレンジ教室

●日時 8月20日(金)午後1時30分～3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

### 健康増進指導教室

●日時 8月27日(金)・9月14日(火)・

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 先着5人 ●費用 無料 ●申し込み 8月13日(金)までに、健康課健康づくり担当へ

## My City's Angel ～わが家の天使～



茂木 琳音ちゃん (1歳10か月の女の子)

うたやダンスが大好きなりおんちゃん。これからもますます元気に育ってね。



澗上 惟花ちゃん (1歳の女の子)

笑顔が愛らしい、みんなの人気者です。お歌とぬいぐるみが大好き。すくすく育ってね。