

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

忘れずに受診を  
新1年生の健康診断

市教育委員会は、来年4月に小学校へ入学する子どもの健康診断を行います。子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、健康状態を把握し、必要な助言を行います。

対象は、平成29年4月2日～30年4月1日に生まれた子どもです。実施場所や日時は、市教育委員会から8月下旬に送付される通知で確認してください。市ホームページ(左記)でも確認できます。

問い合わせは、健康教育課(☎027・321・1294)へ。  
特別支援学校への入学と  
外国籍児童の就学

特別支援学校へ入学を希望する人は、9月29日(金)までに、学校教育課(☎027・321・1293)へ、外国籍を持つ子どもで公立小学校への就学を希望する人は、11月24日(金)までに、教職員課(☎027・321・1298)へ連絡してください。



詳しくはこちら

0157などの腸管出血性大腸菌感染症に注意

0157などによる腸管出血性大腸菌感染症が市内で複数報告されています。

この感染症は、食品などに付いた原因菌が口から入ることにより起こります。原因菌は感染者の便にも含まれます。トイレのドアノブやタオルなどに菌が付いていると、そこから二次感染することがあります。主な症状は、下痢や腹痛、血便です。抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化することがあります。ひどい腹痛や下痢などの症状が出たら、早めに医療機関を受診してください。

問い合わせは、保健予防課へ。  
感染を予防するために  
こまめにせっけんで手を洗う  
タオルは共用しない  
野菜や果物はよく洗う  
食肉は十分に加熱する  
焼き肉などの時は生肉用と食器の箸やトングを分ける

健康増進指導教室  
猫背を予防する運動

●会場と期日 ①箕輪城長寿センター ②9月13日(水)27日の水曜日 ③吉井保健センター ④9月14日(木)28日の木曜日、各計3回 ●時間 ①午後1時～2時 ●内容 ①柔道整復師による体づくりの話と簡単な体操 ●対象 ①市内に在住の人 ●定員 ①各会場20人 ●費用 ①無料 ●申し込み ①は8月30日(水)午後1時15分に、②は24日(木)午前8時30分に各会場の窓口へ。定員に満たない場合は、各教室初日までに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

ストップ動脈硬化

申し込みは、締め切り日までに、電話で①は新町保健センターへ、②は群馬保健センターへ。  
●日時と会場 ①9月13日(水)午後1時30分～3時30分 ②新町保健センター ③20日(水)午前9時30分～11時30分 ④午後1時30分～3時30分 ⑤群馬保健センター ●内容 ①健診結果から分かる動脈硬化リスク、保健師や栄養士による健康のアドバイス、血管年齢測定など ●対象 ①市内に在住のおおむね40～74歳の人 ●定員 ①12人 ②各回10人 ●費用 ①無料

認知症相談

●日時 ①9月7日(水)午後1時30分～4時 ●会場 ①市役所2階長寿社会課 ●内容 ①物忘れなど認知症の心配がある症状についての医師による相談 ●対象 ①市内に在住で、認知症について悩みや不安のある人かその家族 ●定員 ①4人(予約制) ●費用 ①無料 ●申し込み ①9月5日(火)までに、電話で長寿社会課(☎027・321・1319)へ

禁煙チャレンジ教室

●日時 ①9月12日(火)午後1時30分～3時 ●会場 ①市総合保健センター3階第4会議室 ●内容 ①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 ①市内に在住で3か月以内に禁煙したい人 ●定員 ①先着5人 ●費用 ①無料 ●申し込み ①9月5日(火)までに、電話で健康課健康づくり担当へ

ひきこもりがちな青年を支える家族のつどい

●日時 ①9月12日(火)午後1時30分～3時30分 ●会場 ①市役所10階101会議室 ●内容 ①参加者同士の交流会 ●対象 ①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 ●費用 ①無料 ●申し込み ①9月8日(金)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

こころの病を抱える人の  
お話を会

●日時 ①9月8日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場 ①市役所14階141会議室 ●内容 ①参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 ①市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●費用 ①無料 ●申し込み ①9月6日(水)までに、電話で障害福祉課(☎027・321・1358)へ

夏バテしないために  
良質な睡眠とバランスの良い食事を

暑さによる夏の体調不良、いわゆる「夏バテ」。主な原因は、屋内外の温度差による自律神経の乱れや寝苦しさによる睡眠不足、冷たいものの取り過ぎによる胃腸の働きの低下などです。夏バテを予防するには、十分な休息と1日3食のバランスの良い食事を取ることが大切。暑い夏を乗り切るため、次のポイント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。

睡眠のポイント

- 就寝の1時間前にぬるめのお湯に入って、体を温める
- エアコンや扇風機を使って、快適な室温にする
- 氷枕などで頭を冷やす
- 睡眠不足を感じる時は、20分程度昼寝をする
- 規則正しい生活をする

食事のポイント

- 肉や魚、大豆製品などのたんぱく質を含む食材を使う
- トマト、キュウリなど旬の野菜を食べる
- 酢やレモンで、さっぱりした味付けにする
- ショウガやネギなどの薬味を使って、食欲をそそる工夫をする
- 体を冷やしすぎないよう、温かい料理を食べる



旬の食材で夏バテ予防

My City's Angel ～わが家の天使～



桑原 絃ちゃん  
(1歳3か月の女の子)

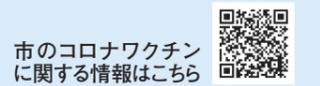
音楽とダンスが大好きないとちゃん。これからもたくさん遊んで大きくなあれ。



柴田 結生ちゃん  
(1歳5か月の女の子)

いつも元気で可愛い結生ちゃん。これからも一緒に沢山笑おうね。大好きだよ。

新型コロナウイルスに関するお知らせ



市のコロナワクチンに関する情報はこちら

新型コロナウイルスのワクチン接種の予約を受付中

接種を2回以上受けた、65歳以上の人や5～64歳で基礎疾患がある人などは、5月8日～8月末の期間中に1回接種を受けられます。費用は無料で、接種は任意です。希望する人は、予約してください。

問い合わせは、高崎市新型コロナワクチン問合せ電話(☎027-395-7300)へ。

お手元の接種券で接種を受けられます

以前の接種券がお手元にある人は、引き続き使用できます。接種を希望する人で接種券が無い場合は、問い合わせてください。

障害のある人の接種に関する相談を受け付け

手話通訳が必要な人や障害のある人は、障害者支援SOS

センター・ばーん(市総合保健センター2階。火～日曜日 ☎027-325-0111)で、ワクチン接種に関する相談ができます。ファクス(FAX ☎027-325-0112)などでも受け付けます。

9月から秋開始接種を実施

接種を2回以上受けた人を対象に9月から追加接種を実施します。接種開始日などは、決まり次第、市ホームページや広報高崎でお知らせします。

ワクチン接種の予約はこちら

■インターネット:専用ホームページ(24時間)

■予約電話:☎0120-08-5670

(月～金曜日、午前9時～午後6時)

予約専用  
ホームページ



感染の心配、発熱などの症状がある時や後遺症などについての相談は、かかりつけ医や相談センターへ

- 市受診相談センター(☎027-381-6112) 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
- 県新型コロナウイルス感染症受診相談センター(☎0570-070-567) 上記以外の時間

県ホームページで、受診できる病院の一覧が見られます

