

新型コロナウイルスワクチン接種費助成

受験生世代の大事な機会での体調を万全に

市は、進学や就職などの人生における大きな節目を迎える人が万全な体調で取り組めるよう、中学3年生と高校3年生に相当する年齢の人の新型コロナウイルス感染症予防接種を助成します。新型コロナウイルスによる感染症発症リスクを緩和することで、そうした機会を少しでも安心して迎えてください。

詳しくは、**市保健センター**

種してください

※指定実施医療機関以外での接種は助成対象となりません
※実施医療機関は、予診票に同封の案内通知または市ホームページを確認してください
ホームページID 11694



高齢者の新型コロナウイルスワクチン定期予防接種

65歳以上の人の予診票を発送しました

新型コロナウイルスの接種は、個人の重症化予防が目的のB類疾病の定期接種として実施します。接種日の満年齢が65歳以上の人に予診票を郵送しました。

詳しくは、**市保健センター**
(☎1321)へ。

対象 ①接種日の満年齢が65

歳以上の人 ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器などの機能に極度の障害(身体障害者手帳1級相当)を有する人 ※対象②の人には、予診票を郵送していませんので、市保健センターで事前申請が必要です

自己負担額 1500円

接種期間 10月～3月(予定)
実施場所 市内などの予防接種委託医療機関
※予診票に同封の案内通知、または市ホームページ(ID11211)を確認してください
その他 対象者以外の人が希望する場合は、任意接種(全額自己負担)として受けられます

ヘルスマイトの健康料理教室

「生涯骨太フッキング」～メタボ予防からフレイル予防へ～

私たちは、年齢に応じた体の変化に合わせて食べ方を変えていく必要があります。市食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスマイト)は、シニア世代の人に向けた、生活習慣病予防の食べ方や、低栄養予防の食べ方への上手な切り替え方についての健康料理教室を開催します。

毎日の食事をおいしく食べて健康寿命を延ばすコツについて、一緒に考えてみませんか。

詳しくは、**市保健センター**
(☎1321)へ。

＜市食生活改善推進員連絡協議会とは＞

市食生活改善推進員連絡協議会とは、養成講座を修了して食生活改善推進員となった人が集まった団体です。

食生活改善推進員は、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに、地域における健康料理教室の開催や、保健事業への協力など、地域住民に密着した食生活と生活習慣改善のための活動を行い、食を通じた地域の健康づくりを推進するボランティアです。

＜健康料理教室＞
とき・ところ・申込期間 別表のとおり
実習テーマ 軽塩、高たんぱくで元気な体を維持するための食事
実習メニュー サバと切り昆



私達は、年齢に応じた体の変化に合わせて食べ方を変えていく必要があります。市食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスマイト)は、シニア世代の人に向けた、生活習慣病予防の食べ方や、低栄養予防の食べ方への上手な切り替え方についての健康料理教室を開催します。

(別表) 調理実習の日程など

とき	ところ	申込期間
11月12日(火)	渋川ほっとプラザ	10月8日(火)～28日(月)
11月14日(木)	北橋公民館	
11月15日(金)	渋川ほっとプラザ	
11月20日(水)	赤城公民館	

布の炊き込みごはん、野菜の肉巻きセイロ蒸しなど
※各日でメニューは少し変わります

対象 市内在住の人
定員 各回20人(先着順)
参加料 400円(材料費)
持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具、飲み物
申込方法 電話か直接**市保健センター**(☎1321)へ
ホームページID 328

糖尿病予防講演会

糖尿病について考えてみませんか

市は、糖尿病の正しい知識を深め、糖尿病の発症予防と重症化予防を図ることを目的に講演会を実施します。

講演会終了後は、希望者に血管年齢測定や健康運動指導士による運動体験を予定しています。

詳しくは、**市保健センター**
(☎1321)へ。

＜糖尿病とは＞

糖尿病は、長期間高血糖状態が続くと、血管がもろくなり、それが原因で腎症による人工透析や網膜症による失明などを発症することがあります。ですので、血糖値を良い状態に保つ事が大切であり、

早めの予防が重要です。

＜講演会＞
とき 11月14日(木)午後1時30分～2時30分(午後1時から受付開始)
ところ 市民会館
演題 「糖尿病予防と地域の健康づくり…その重要性和私たちができること」
講師 山田英二郎さん(群馬大学医学部附属病院内分泌糖尿病内科病棟診療教授)
定員 200人(先着順)
申込方法 電話で市保健センターへ
申込期間 10月8日(火)～11月8日(金)
ホームページID 11667

11月14日(木)は世界糖尿病デーです

世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために定められた国際デーです。11月14日が、インスリンを発見したバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表して定められました。世界各地で糖尿病の予防や治療継続の重要性を啓発するキャンペーンが行われています。

詳しくは、**市保健センター**(☎1321)へ。

世界メノポーズデー 更年期の健康を考えてみませんか

＜世界メノポーズデーとは＞
平成11年に開催された第9回国際閉経学会で、高齢化社会の到来を受け、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として、「世界メノポーズデー」と定められました。

毎年10月18日は「世界メノポーズデー」として、社会全体の更年期についての意識を高めるための取り組みが行われています。

※メノポーズは、英語で「更年期」、「閉経」のことです

＜メノポーズ週間について＞
平成19年から一般社団法人日本女性医学学会が中心となって活動を開始し、「更年期についての情報を広く知らせ、女性の健康増進に貢献すること」を目的に、10月18日～24日を「メノポーズ週間」と決めました。この期間は、更年期女性とその周囲の人が更年期の症状や治療などの正しい知識を得て、専門家への適切なつながりを促すことを目指し、さまざまな取り組みが行われています。

＜人生後半もより健やかに＞
更年期は、「変化のプロセス」であり、自身の体調管理がとても大切です。適度な運動やバランスのとれた食事、質の高い睡眠などの健康的な生活習慣の実践や定期的に婦人科検診・健診を行うなど、医療機関を積極的に利用し、日々の生活を見直しながら人生後半を前向きに楽しめるようにしましょう。

問合せ先 **政策戦略課**(☎8419)
ホームページID 11683

