

新型コロナウイルス感染症に備えて

新型コロナウイルスによる肺炎が日本国内でも確認され、1月28日に「指定感染症」に指定されました。
新型コロナウイルス感染症とは
 新種のウイルスが原因と考えられる感染症です。感染経路は、くしゃみや咳などによる飛沫感染と、ウイルスが付着した手で口や鼻を触って感染する接触感染の2つが考えられます。

感染を予防し拡大を防ぐために

○十分な睡眠、バランスの良い食事を取り、抵抗力を高めましょう。
 ○必要時以外の外出を控え、人混みを避けましょう。外出時にはマスクを着用しましょう。家に帰ったら手洗いをしましょう。

新型コロナウイルスの感染が疑われるなどの不安がある人は、備北保健所、または県の窓口(平日午後5時～9時・土日祝日午前9時～午後5時) ☎086(22)7869(へこ相談ください)。
問 健康づくり課 ☎(21)0267 / 備北保健所 ☎(21)2836



糖尿病予防教室

第1回

日時 3月3日(火)午前9時30分～午後1時
場所 市役所3階大会議室1、2階保健センター
内容 運動指導士、歯科衛生士、栄養士による講話、運動実習、保健師・栄養士による個別相談、健康ランチ(健康ランチは参加費500円・申し込みが必要)

第2回

日時 3月7日(土)午後2時～4時
場所 市役所3階大会議室
講演 「糖尿病の重症化予防について(仮)」
講師 下田将司さん(川崎医科大学附属病院糖尿病・代謝・内分泌科医長)

対象 血糖値(HbA1c)の値が気になる人、糖尿病治療中の人
申し込み 事前に健康づくり課へ(定員40人)
問 健康づくり課 ☎(21)0267



高梁健康スポーツ講座・筋力アップ講座

高梁健康スポーツ講座(5期生) マペースで運動したい、激しい運動は苦手な人向けの講座です。
期間 4月16日～7月30日(毎週木曜日)午後6時30分～8時
対象 40歳～69歳(申し込み時)

筋力アップ講座(4期生) 体を鍛えたい、たくさん運動したい人向けの講座です。
期間 4月14日～7月28日(毎週火曜日)午後7時～8時30分
対象 30歳～60歳(申し込み時)

場所 吉備国際大学フィットネスラボなど
参加費 1000円(教材費・保険料)
定員 各講座先着30人
申し込み 2月17日(月)～3月27日(金)に健康づくり課へ
 ※これまでに吉備国際大学の健康スポーツ講座に参加したことがある人は、今回募集する講座の受講ができません。また、加療中の人は運動の可否を医師に相談してからお申し込みください。

問 健康づくり課 ☎(21)0267



肺炎球菌予防接種は3月まで

令和元(平成31)年度の法定肺炎球菌予防接種を予定していただけていない人は、3月31日(火)までに接種を済ませてください。

対象 これまでに肺炎球菌の予防接種を受けたことがなく、次の①か②に該当し、接種を希望する人
 ①市内に住所があり、令和2年3月31日時点の年齢が65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の人
 ②60歳～64歳で心臓・腎臓などの内臓疾患で障害等級1級、または同程度と医師の診断書で確認できる人

料金 3000円(自己負担額)
 ※助成は生涯1回のみです。送付している接種券を持参してください。
問 健康づくり課 ☎(21)0267

献血にご協力ください

日時 3月13日(金)
 ①午前9時30分～11時15分
 ②午後0時30分～3時30分
場所 市役所1階
問 健康づくり課 ☎(21)0228



相談(3月)

| 種別 | 日 | 時間 | 場所 | 問い合わせ |
|-----------|--------|----------|--------------|------------------------------|
| 行政相談 | 2日(月) | 午前9時～正午 | 高梁市コミュニティプラザ | 岡山行政監視行政相談センター ☎086(224)1100 |
| | 12日(木) | 午前9時～正午 | 有漢保健センター | |
| | 19日(木) | 午前9時～正午 | 中コミュニティセンター | |
| なやみごと相談 | 3日(火) | 午前9時～正午 | 市役所3階研修室 | 岡山地方方法務局高梁支局 ☎(22)2318 |
| | 12日(木) | 午前9時～正午 | 有漢保健センター | |
| | 12日(木) | 午前9時～正午 | 成羽文化センター | |
| 法律相談(要予約) | 11日(水) | 午後1時～4時 | 市役所4階会議室2・4 | 市民課 ☎(21)0254 |
| | 13日(金) | 午前10時～正午 | 有漢保健センター | 岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎(22)7906 |
| 司法書士相談 | 13日(金) | 午前10時～正午 | 備中総合センター | |
| | 18日(水) | 午後1時～4時 | ポルカ1階ポルカプラザ | |

子どもの健診(3月)

| 種別 | 対象(生年月) | 日 | 時間 | 場所 | 問い合わせ |
|------------|-------------------|------------|----------------|----------|------------------|
| 乳児健康診査 | 令和元年6月・11月 | 4日(水) | 午後1時～1時30分(受付) | 高梁保健センター | 健康づくり課 ☎(21)0228 |
| | 令和元年5月～6月・10月～11月 | 11日(水) | | 成羽福祉センター | |
| 1歳6カ月児健康診査 | | 平成30年8月～9月 | | 11日(水) | |
| | 2歳6カ月児健康診査 | 平成29年8月～9月 | | 18日(水) | |
| 2歳6カ月児健康診査 | | 平成29年8月～9月 | 19日(木) | 高梁保健センター | |

子育て支援・健康相談(3月)

| 種別 | 日 | 時間 | 場所 | 問い合わせ |
|---|------------|------------------|---------------------|---|
| ゆう・ゆうタイム「大きくなったね」(要予約) | 13日(金) | 午前10時～11時30分 | 子育て支援センター「ゆう・ゆうひろば」 | 子育て支援センター ☎(22)2450 こども未来課 ☎(21)0288 |
| 赤ちゃんタイム | 6日(金) | 午前10時～正午 | | |
| ファミリーデー「親子の交流」 | 14日(土) | 午後1時～4時 | | |
| 家庭相談 | 12日・26日(木) | 午前10時～午後4時 | 高梁市図書館4階多目的室 | こども未来課 ☎(21)0288 |
| さてらいとひろば「ゆう・ゆう」 「親子で遊ぼう」 | 14日(土) | 午前10時30分～11時30分 | | |
| 吉備プレーパーク 吉備国際大学心理学部子ども発達教育学科 ☎(22)9273 | 15日(日) | 午前10時～午後3時 | 吉備国際大学第2子ども広場 | こども未来課 ☎(21)0288 |
| 育児・プレママ相談 | 5日(木) | 午前10時～10時30分(受付) | 川上保健センター | |
| | 25日(水) | 午前10時～11時(受付) | 高梁保健センター | 健康づくり課 ☎(21)0228 |
| あそびのひろば | 5日(木) | 午前10時～正午 | 川上保健センター | 備北保健所 ☎(21)2835 |
| ちびっこ広場 | 19日(木) | 午前10時～11時30分 | 成羽文化センター | |
| 病態栄養相談(要予約) | 12日(木) | 午前10時～11時 | 備北保健所 | 備北保健所 ☎(21)2836 |
| 子どもの心とからだの総合相談(要予約) | 12日(木) | 午後1時～3時 | | |
| 思春期・ひきこもり相談(要予約) | 17日(火) | 午後2時～4時 | | |
| 精神保健福祉相談(要予約) | 4日(水) | 午後2時30分～4時30分 | | |
| エイズ・性感染症検査(要予約) | 24日(火) | 午後1時～2時 | | |
| B・C型肝炎検査(要予約) | | | | |
| 骨髄ドナー検査(要予約) | | | | |