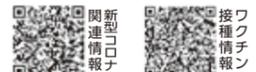


# 新型コロナウイルス関連情報

問い合わせ 市コロナワクチンコールセンター(☎027・212・4722)  
健康づくり課(☎②1211(代表))



## ウィズコロナにおいて健康を守るためにできること

新型コロナウイルス感染症の流行にかかわらず、毎日の体調を確認することが健康管理の観点で重要です。自分自身の健康に関するセルフケアを行いましょう。

### ■準備しておくことよいもの

- 体温計
- 薬(常用している薬、解熱鎮痛薬など)
- 日持ちする食料(5～7日分程度を目安)
- 群馬県健康フォローアップセンターおよび群馬県受診・相談コールセンターの情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報
- 検査キット(体外診断用医薬品または第1類医薬品と表示されているもの)

### ■健康の保持・増進、感染予防のために気を付けること

- ▷ 適切な食生活を送る
- ▷ 適度な運動をし、十分な睡眠を取る
- ▷ 禁煙をする
- ▷ アルコールと上手に付き合う
- ▷ 毎日体温を測るなど、自己管理をする
- ▷ 手洗いなどの感染予防対策を徹底する
- ▷ 新型コロナウイルスワクチンを接種する

## 新型コロナウイルスに感染したら県の支援を受けられます

群馬県健康フォローアップセンターに登録することで、血中酸素飽和度と脈拍を測定するパルスオキシメーターを借りたり、本人または同居の家族による食料品の調達が困難であるなどの一定の要件を満たせば食料の支援を受けたりできます。市の食料支援は、11月30日(水)までで受け付けを終了します。

午前8時30分～午後5時30分

群馬県健康フォローアップセンター  
☎027・225・2125



◀県健康フォローアップセンターについて(県HP)

左記の時間以外

群馬県受診・相談コールセンター  
☎0570・082・820

## 新型コロナウイルスの重症化リスクを確認しましょう

以下の項目に該当する人は重症化するリスクが高いと考えられます。自分がどんなリスクを有しているのか、一度チェックしておきましょう。

- 65歳以上である
- 妊娠している
- 喫煙歴がある
- 慢性呼吸器疾患(COPDなど)と診断されている
- 肥満(BMI30以上)
- 糖尿病と診断されている
- 脂質異常症と診断されている
- 高血圧と診断されている
- 慢性腎臓病と診断されている
- がんと診断されている
- 免疫機能の低下の可能性があると診断されている
- 脳血管疾患と診断されている
- 心血管疾患と診断されている

### イベント

#### 沖縄三線演奏会

**日時** 令和5年1月9日(祝)午後1時30分～2時30分  
**会場** みかぼみらい館プラネタリウム  
**内容** 沖縄三線とギター編成による演奏と歌唱  
**定員** 80人(先着順)  
**入場料** 無料  
**申し込み・問い合わせ** 11月30日(水)からみかぼみらい館(☎②5511)へ

#### 人権ポスター展示会

市内小中学校の児童生徒から応募のあった学校代表作品123点を展示します。  
**日時** 11月22日(火)～12月1日(木)午前9時～午後9時  
**会場** 総合学習センター北棟  
**問い合わせ** 生涯学習課(☎②6888)

#### 人権講演会

**日時** 12月15日(木)▽受け付け11午後1時15分▽▽表彰式11時15分▽講演会11時2時40分  
**会場** みかぼみらい館



図書館情報  
☎②1669

#### あそびの学校「紙芝居出前公演」

**日時** 12月17日(土)午前10時～11時  
**会場** 図書館  
**内容** 大型紙芝居の公演や手遊びなど  
**講師** 山崎茂さん(あそびの学校校長)・あそびの学校紙芝居担当メンバー  
**定員** 40人(先着順)

### 講座・教室

#### 生涯骨太クッキング教室

カルシウムの多く含まれる料理を作りましょう。  
**日時** 12月14日(水)午前10時～午後1時  
**会場** 保健センター  
**内容** ▽講話11骨粗しょう症・フレイル予防について▽調理実習11ツナと小松菜の豆腐チャップルー・さつまいも汁・あずきの牛乳寒天  
**講師** 市管理栄養士・食生活改善推進員  
**対象** 市内在住・在勤の人  
**定員** 12人(先着順)  
**参加料** 500円(材料費など)  
**持ってくる物** エプロン・三角巾・手拭きタオル  
**その他** みそ汁の塩分測定希望者は、自宅のみそ汁100ccを持参してください  
**申し込み・問い合わせ** 11月21日(月)～12月2日(金)に健康づくり課(☎④2808)へ

#### 楽しく学ぼう！認知症予防講座

安心したセカンドライフを送れるよう、認知症対策を学びます。  
**日時** 12月7日(水)午前10時～正午  
**会場** 藤岡公民館  
**講師** 明治安田生命保険相互会社  
**定員** 20人(先着順)  
**参加料** 無料  
**申し込み・問い合わせ** 11月21日(月)～12月2日(金)に藤岡公民館(☎②0534)へ

#### 藤づるで編むかご作り講習会

藤のつるを使って、オリジナルの籠を作ってみませんか。  
**日時** 12月11日(日)午後1時～  
**会場** ふじふれあい館  
**定員** 10人(先着順)  
**参加料** 1000円(材料費など)  
**持ってくる物** 剪定ばさみ・エプロン・軍手  
**申し込み・問い合わせ** 11月22日(火)～12月2日(金)に電話で商工観光課(☎④2317)へ

イベント

図書館情報

講座・教室

募集

スポーツ

健康福祉

その他