

フレイルを 予防しましょう Vol.9

両足全体を伸ばしたまま、ゆっくりと上に持ち上げます(1, 2で軽く足を上げて、3, 4, 5, 6と足の位置を保ち、7, 8で開始位置に戻ります)。



痛みが出たら中止してください。
正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで
出典▶高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング
制作▶群馬県地域リハビリテーション支援センター

新年賀詞交歓会 開催中止のお知らせ

毎年、年始めに開催している新年賀詞交歓会ですが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を鑑み、令和3年は開催を中止することになりました。ご理解のほど、よろしくお願ひします。

問合せ▼
困秘書課秘書係

(☎内線1012)
安中市商工会

(☎382-2828)
安中市松井田商工会

(☎393-1411)
碓氷安中農業協同組合

(☎382-1131)



健康

健康通信

12月と1月は「乳がん・子宮頸がん」検診の集団検診が実施されます。該当地区の検診日に都合がつかない場合は、別の日程でご来場ください。

個別がん検診と歯周病検診(各種検診受診シール)の受診期間は1月31日までです。ご希望の検診を受けていない人は早めに受診しましょう。

問合せ

困健康づくり課予防係
(☎内線1172)

集団検診における 新型コロナウイルス感染症 対策のお願い

12月から乳・子宮頸がん検診が始まります。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次の人は、受診をお断りしていますので、体調が回復してから受診してください。

- ・いわゆる風邪症状が持続している人
 - ・発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37・0℃以上を目安とする)、咳、呼吸困難、全身倦怠感、関節・筋肉痛、下痢、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある人
 - ・過去2週間以内に発熱(平熱より高い体温、あるいは体温が37・0℃以上を目安とする)のあった人
 - ・2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者(同居者・職場内での発熱含む)との接触歴がある人
 - ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内(自主待機も含む)の人
 - ・2週間以内に海外への渡航歴がある人(およびそれらの人と家庭や職場内などで接触歴がある人)
- 来場にあたってのお願い**▼
- ・各自、マスクを着用してください。
 - ・検診時は適宜アルコールでの手指消毒をしていただきます(アルコールを使えない人は、ハンドソープなどによる手洗いをお願いします)。

- ・入場前に入口で体温測定をします(発熱がある人はご帰宅をお願いいたします)。
- ・密集を避けるため、会場内や検診車への入室人数を区切って案内させていただきます。
- そのため、待ち時間が長くなる可能性があります。また、お車などでお待ちいただく場合があります。
- なお、今後の新型コロナウイルスの状況によって、緊急事態宣言が再度行われた場合は集団検診が見合わせとなる場合があります。
- ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひします。

問合せ▼
困健康づくり課予防係
(☎内線1172)

皆さんの声を お待ちしております

市役所困、困、各地区の公民館・生涯学習センターに、皆さんの声をお聞きするため、「市民の声」を投稿できるポストを配置しています。

皆さんが日ごろ市政について感じていることやご意見などを聞かせください。

