

健康手帳

乳がん予防に検診の受診を

女性の悪性腫瘍の中で、最も多くみられるのが乳がんです。発症のピークは40歳から50歳代ですが、30歳代後半から徐々に罹患率が上昇します。乳がんは進行すると、生命を失う危険性が高まるだけでなく、治療のために乳房を失ったり、副作用が辛い抗がん剤治療が必要になったりします。乳がんから命や平穏な日常生活を守るためには、早期発見が最も重要です。それには、どうすれば良いのでしょうか。これまでの研究から、マンモグラフィによる検診が早期発見に感

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。力を発揮することが証明されています。マンモグラフィ乳がん検診はあなたを守る重要なツールです。原則として、40歳以上の人は各自自治体のマンモグラフィ検診を受けることができます。本市では、本年度は無料でマンモグラフィ検診が受けられます。乳がんは誰でもかかる可能性があり、確実な予防法はありません。乳がんから命や生活を守るために、必ずマンモグラフィ検診を受けましょう。前橋市医師会 竹尾 健

老人福祉センター
65歳未満の人は入場料が必要です
(ふじみ老人福祉センターは60歳未満)

かすかわ老人福祉センター
027-285-3801

健康教室「転倒予防」
日時 11月12日(水)午前11時～正午
対象 11月25日(火)午前10時30分～正午
対象 11月26日(水)午前10時30分～正午
対象 11月27日(木)午前10時30分～正午
対象 11月28日(金)午前10時30分～正午
対象 11月29日(土)午前10時30分～正午
対象 11月30日(日)午前10時30分～正午
対象 11月31日(月)午前10時30分～正午

ミニ情報
おもちゃの病院
壊れたおもちゃを無料で修理。
日時 11月9日(日) 16日(日) 18日(火)、午前10時～正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城

南支所
ボランテアセンター 027-232-3848
事務局イブニング登記相談会
日時 11月13日(木)午後5時15分～7時
会場 前橋地方方法務局(大手町二丁目)

全国一斉「女性の人権ホットライン強化週間」
日時 11月17日(月)～23日(日)、午前8時30分～午後7時(土日曜は午前10時～午後5時)
内容 女性の権利に関する内容について法務局職員や人権擁護委員が相談に応じます(秘密厳守)
専用電話番号 0570-070-810 (PHSやIP電話は不可)
前橋地方方法務局 027-221-4466

市民の茶席
日時 11月23日(日)午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元気21内3階ホワイエ
前橋茶道会・深澤宗光さん 027-231-1337

教育委員会定例会の傍聴
日時 11月13日(木)午前11時
会場 総合教育プラザ
対象 一般、先着10人
当日午前10時30分～50分に会場へ直接
教育委員会事務局総務課 027-898-5803

講演会「震災をわすれない」
日時 11月6日(土)午後1時30分～4時
会場 総合福祉会館
講師 光洋愛成園施設長・寺島利文さん、福島×群馬よさこい踊り風神桜馬代表・新妻道明さん
その他 手話通訳・要約筆記あり
当日会場へ直接
ボランティアセンター 027-232-3848

健康

冬の感染症に用心を

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節。この時期に流行する感染症のウイルスは低温・低湿度を好みます。空気が乾燥すると、せきやくしゃみがより遠くまで飛び、喉や鼻粘膜のウイルスを防ぐ力が低下するため、ウイルスに感染しやすくなりま

人権標語
いじめゼロまこう優しさ咲かそう笑顔
木瀬中1年 渡辺 舞さん

11月の各種無料相談

Table with columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場, 相談名・問い合わせ, 日時, 会場. Rows include 法律相談, 行政相談, 登記相談, 公証相談, 人権相談, 行政書士相談, 成人のための月いち健康相談, 精神科医によるこころの相談, 若者のこころの相談, 就労相談, 心配ごと相談, 外国人相談.

\*市民相談 (027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (027-898-6520)、家庭児童相談 (027-223-4148)、母子家庭相談 (027-220-5701)、女性相談 (027-220-5700) は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談 (027-230-9090) は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談 (027-210-1234) は月曜～金曜の午前9時～午後5時。

予防法
①外出後や食事前には石けんを手をよく洗う
②せきやくしゃみの症状があるときはマスクを着用する
③バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛ける。
衛生検査課 027-220-5779

46の疾患が医療給付の対象に
難病患者の医療費の助成制度の対象が拡大されます。来年1月1日から新たに46の疾患が医療給付の対象に。これらの疾患の医療給付申請を保健所内健康増進課で受け付けます。詳しくは問い合わせください。
同課 027-220-5785

講演会「ひきこもりと就労」
日時 11月2日(火)午後2時～4時
会場 前橋保健センター
対象 市内在住で、18歳～40歳のひきこもりの若者と家族や関係者、先着50人
講師 NPO法人キャリアアクラブ理事長・太田和雄さん、ニ

思いや体験談を聞こう
講演会「ひきこもりと就労」
日時 11月2日(火)午後2時～4時
会場 前橋保健センター
対象 市内在住で、18歳～40歳のひきこもりの若者と家族や関係者、先着50人
講師 NPO法人キャリアアクラブ理事長・太田和雄さん、ニ

ト経験がある人
11月28日(金)までに健康増進課 027-220-5785へ
生活習慣を見直して健康に
健康スタイル講座(糖尿病・腎臓病編)
日時 11月3日・10日の水曜2回、午前9時30分～正午
会場 前橋保健センター
対象 糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着30人
内容 保健師と管理栄養士の講話、一品料理の簡単な調理実習
11月26日(水)までに健康増進課 027-220-5708へ
健康テレホンサービス
027-234-4970

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rainin.com/kenko/ya.
曜日・内容 11月(月曜) 歯科の生活習慣病(火曜) インプラントのメリット、デメリット(水曜) 口臭の悩み(木曜) 電動歯ブラシ(金曜) 歯のホワイトスポット(土日曜) こどもにむし歯がうつるって本当?
直接相談タイム 11月 医師が直接相談。11月6日(木)(内科・外科)・12日(水)(歯科)、午後7時30分～9時

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rainin.com/kenko/ya.
曜日・内容 11月(月曜) 歯科の生活習慣病(火曜) インプラントのメリット、デメリット(水曜) 口臭の悩み(木曜) 電動歯ブラシ(金曜) 歯のホワイトスポット(土日曜) こどもにむし歯がうつるって本当?
直接相談タイム 11月 医師が直接相談。11月6日(木)(内科・外科)・12日(水)(歯科)、午後7時30分～9時