

健康手帳

クラミジア感染症

クラミジア感染症を知っていますか。これは性感染症（性行為によってうつる病気）であり、その中で一番多いものです。また若い人の中で増えています。症状として男性では排尿時の痛みなどであり、女性ではおりものが増えたり、少量の出血や下腹痛などがあつたりします。どちらも感染から1～3週間くらいで発症しますが、半分程度の人は症状が軽く感染に気が付かないといわれています。検査法は尿やおりもの、血液を

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。とって検査します。治療は抗菌薬を内服します。だいたいの人は外来通院のみで治療できます。女性にとってクラミジア感染症は卵管がつまるなど不妊につながることや、出産のときに子どもにうつってしまい赤ちゃんが結膜炎や肺炎になることがあるので注意が必要です。もし感染が見つかったらきちんと薬を飲めばほぼ治りますが、一度治っても感染が起るとまたうつってしまいます。うつらないようにすることが大切ですが、もし心配なことがあれば受診して相談しましょう。 前橋市医師会 道下正彦

食生活改善推進員の養成講座
食生活改善推進員養成講座を開催。栄養や運動などの正しい知識を学びませんか。
日時 9月3日(木) 来年1月28日の木曜10回、午前9時30分～午後1時30分
会場 前橋保健センター
対象 市内在住の64歳以下で修了後に食生活改善推進員として活動できる人、30人(選考)
内容 健康や栄養の講話、調理

地産地消を学んで健康生活
はっぴい健康フッキング
日時 9月8日(火) ②10日(木) ③16日(水) 午前9時30分～午後1時30分
会場 ①は城南支所 ②は清里市民サービスセンター ③は宮城公民館
対象 一般、先着各30人
内容 ①と②はランチで地産地消をテーマに、管理栄養士の講話と食生活改善推進員の調理実習
費用 400円
その他 託児希望者は問い合わせてください

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.raijin.com/kenko/> です。
曜日・内容 ①(月曜) タバコいつやめるの? 今でしょ!(火曜) 「鉄分」について考える(水曜) 金属アレルギー(木曜) ゆさぶられっ子症候群(金曜) デング熱(土曜) 刺されないように注意(土曜) 睡眠剤、ほんとうに飲みますか?
直接相談タイム 医師が直接相談。8月19日(水) (歯科)、午後7時30分～9時

その他の情報
□市民の茶席
日時 ①8月23日(日) ②9月6日(日)、午前10時～午後3時
会場 臨江閣本館
☎①は前橋茶道会・大澤俊仙さん ☎027-269-0355
②は同会・浅田峰雪さん ☎027-221-7657

健康
この機会にぜひ検診の受診を
子宮頸がんの集団検診を実施します。平日になかなか時間が取れない人は、この機会に検診を受けましょう。
日時 8月30日(日)・9月6日(日)・12日(土)、午前10時～11時
会場 県健康づくり財団(堀之下町)
対象 本年度検診対象で未受診の20歳以上の女性
持ち物 受診シール
☎当日会場へ直接
健康増進課 ☎027-220-5784

うつ病を正しく知ろう
「市民健康講座」心の健康づくり(うつ病について) 地域から自殺をへらすために」を開催。
日時 9月14日(月)・15日(火)、午後1時～2時30分
会場 前橋保健センター
対象 本年度検診対象者で未受診の女性(①子宮頸がん) 20歳以上(②乳がん(甲状腺) 40歳以上、先着70人
用意する物 受診シール
☎①は会場へ直接 ②は8月7日(金) 9月14日(月)に健康増進課 ☎027-220-5784へ

早い段階で心の不調に気付けるように、うつ病についての知識を学びます。
日時 8月25日(火) 午後1時30分
会場 前橋保健センター
対象 一般、先着50人
講師 におしまクリニック院長・大島春樹さん
☎8月20日(木)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ

女性特有の病気の早期発見に
レディース検診を開催。子宮頸がんや乳がん(甲状腺)の集団検診や骨量測定などの健康アップ体験会、健康相談を行います。
日時 9月14日(月)・15日(火)、午後1時～2時30分
会場 前橋保健センター
対象 本年度検診対象者で未受診の女性(①子宮頸がん) 20歳以上(②乳がん(甲状腺) 40歳以上、先着70人
用意する物 受診シール
☎①は会場へ直接 ②は8月7日(金) 9月14日(月)に健康増進課 ☎027-220-5784へ



当事者の声から学ぶ

□こころのサポーター勉強会
「リカバリー ～私たちが歩む回復の道」を開催。精神障害について理解を深め、地域での支援を考えます。
日時 = 8月26日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 = 前橋保健センター
対象 = 市内で活動するボランティアなど、先着30人
☎8月17日(月)までに健康増進課 ☎027-220-5785へ



実習、運動実習など
費用 4,500円
☎8月12日(水)までに健康増進課 ☎027-220-5783へ

8月の各種無料相談						
相談名・問い合わせ	日時	会場	相談名・問い合わせ	日時	会場	
行政相談 ☎027-898-6100	8月11日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	登記相談 ☎027-898-6100	8月7日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室	
	8月13日(木) 午後1時～3時	大胡支所	公証相談 ☎027-898-6100	8月10日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室	
	8月18日(火) 午後1時～3時	宮城支所	人権相談 ☎027-898-6100	8月21日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室 宮城公民館	
	8月19日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	行政書士相談 ☎027-898-6100	9月7日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室	
	8月21日(金) 午後1時～3時	桂宮市民サービスセンター	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	8月28日(金) 午前9時～11時	前橋保健センター	
	9月2日(水) 午後1時～3時	富士見支所	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5785	8月12日(水)・19日(水)、 午後1時30分～3時 (各予約制)	市保健所	
	9月4日(金) 午後1時～3時	東市民サービスセンター	若者のこころの相談 ☎027-220-5785	8月18日(火) 午後1時30分～3時 (予約制)	前橋テルサ	
				就労相談 ☎027-231-3211	火曜～土曜、 午前10時～午後4時	総合福祉会館
				心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜～金曜、 午後1時～4時	総合福祉会館
				外国人相談 (英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎027-243-7788	月曜・午後1時～5時、 木曜・午前9時～午後1時	市役所外国人相談窓口

※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。自殺予防「群馬いのちの電話」(☎027-221-0783)は午前9時～午前0時。

人権標語

おもいやり 私と君を つなぐ糸
元総社小6年 松田 唯さん