

健康手帳 たんぱく尿

前橋市医師会 登田 久子

腎臓は体の背中側で、腰の高さ辺りに左右一つずつあり、体に不要な老廃物を出す尿を作るのに大切な臓器。たんぱく尿はこの腎臓の動きに問題があると出るものです。濃いたんぱく尿が出た場合は体のむくみが出ますが、薄い場合は自分では全く分かりません。たんぱく尿が一年以上出続けると慢性腎炎の可能性が。この病気は大人だけではなく、子どもにもある病気です。たんぱく尿が出ていても何も感じないため、尿検査で見つかることが多いのです。たんぱく尿が出続けると腎臓の機能は知ら

ないうちに悪くなります。むくみや体のだるさなどの自覚症状が出る頃には慢性腎不全になっていて、治らなくなってしまう。たんぱく尿は慢性腎炎だけでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病も原因になります。

たんぱく尿が出ていると言われたら、腎臓に負担をかけないように、塩分やタンパク質の摂取を控えてバランスのよい食事を取ることが大切です。

心配な人はかかりつけ医などで相談してください。



市政ラジオ番組

- 歴史再発見 前橋ルネッサンス 郷土の眠れる宝を紹介 20分番組 1/8(日)13:00 再放送は1/10(火)15:30
- まえばし情報ステーション 5分番組 [月~金] 7:54 [土・日] 9:44 再放送は17:54 再放送は13:54

Mowave. 84.5MHz

- まえばしスクール通信 子どもたちによる学校紹介 20分番組 毎週日曜(1/8を除く) 13:00 再放送は火曜15:30 1/15 三中 1/22 若宮小 1/29 城東小 2/5 みずき中



健康

ひきこもり支援の参考に

ひきこもりの若者の家族の講演会を開催。県立精神医療センター薬師の川島篤視さんが、「薬とうまく付き合うためには？」と題して講演します。日時 1月24日(火)午前10時~正午 会場 前橋保健センター 対象 市内在住で、おおむね18歳~40歳のひきこもりの若者と

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.rainj.com/kenko/> です。曜日・内容 1月(月曜)お酒との上手なつきあい方(火曜)寒い時期のウォーキング(水曜)骨粗鬆症の予防(木曜)いびきがひどい(金曜)男性の勃起機能の低下 ED(土日曜)ロタウイルスの知識 直接相談タイム(歯科) 1月26日(木)午後7時30分~9時

INFORMATION



講座・教室

ノウハウ学び創業チャレンジ

創業スクールを開催。創業のノウハウを専門家から学びます。7割以上出席した人は、法人設立時の登録免許税の減額などが受けられる認定証を発行します。日時 2月2日(木)・7日(火)・14日(火)・22日(水)、午後6時30分~9時 会場 創業センター 対象 市内で起業を検討している人や起業後5年以内の人、先着30人 1月27日(金)までに前橋商工会議所 027-234-5115へ

内定獲得の第一歩

まえばし就活実践塾「面接対策中セミナー」を開催。面接やグループディスカッションのいろはを伝授します。日時 2月13日(月)・15日(水)、午後6時30分~8時30分 会場 市役所 対象 39歳以下の求職者、先着30人 申産業政策課 027-898-6985へ



税

振替通知書を発送します

昨年1月から12月に口座振替された国民健康保険税の口座振替通知書を1月16日(月)に発送します。なお、車検に該当する車に課税される軽自動車税の通知は6月中旬に送付します。口座振替された市県民税普通徴収分や固定資産税・都市計画税などの納付額は通帳記帳などで確認してください。

また、事業所得に固定資産税を必要経費として計上する場合、固定資産税計算書を市役所税証明窓口などで、無料で交付。4月に送付した納税通知書でも税額を確認できます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。 閏収納課 027-898-849

第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。日時 1月15日(日)午前8時30分~午後4時 会場 市役所収納課 閏同課 027-898-6233



その他の情報

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。日時 1月8日(日)②15日(日)③17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 閏ボランティアセンター ☎027-232-3848

市民の茶席

日時 1月15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

1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
法律相談 ☎027-898-6100	火曜、午後1時~4時(予約は前週の木曜、午後2時から電話で)	市役所市民相談室	登記相談 ☎027-898-6100	1月13日(金) 午後1時~4時	市役所市民相談室
			公証相談 ☎027-898-6100	1月16日(月) 午後1時~4時	
			人権相談 ☎027-898-6100	1月20日(金) 午後1時~4時	
行政相談 ☎027-898-6100	1月10日(火) 午後1時~3時	かずかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎027-898-6100	1月11日(水)・2月6日(月) 午後1時~4時	前橋保健センター
	1月12日(木) 午後1時~3時	大胡支所	成人のための月いち健康相談 ☎027-220-5708	1月20日(金) 午前9時~11時	
	1月13日(金) 午後1時~3時	上川淵市民サービスセンター	精神科医によるこころの相談 ☎027-220-5787	1月11日(水)・25日(水)、午後1時30分~3時(各予約制)	市保健所
	1月18日(水) 午後1時~4時	市役所市民相談室	若者のこころの相談 ☎027-220-5787	1月17日(火)午後1時30分~3時(予約制)	前橋テルサ
	1月18日(水) 午後1時~3時	宮城支所	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
	1月27日(金) 午後1時~3時	南橋市民サービスセンター	心配ごと相談 ☎027-237-5006	月曜~金曜、午後1時~4時	市役所外国人相談窓口
	2月1日(水) 午後1時~3時	富士見公民館	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	
	2月3日(金) 午後1時~3時	東市民サービスセンター			

※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

みずき中3年 中澤泉美さん

たしかめよう

他の口でなく

自分の目