

# 健康 まえばし21

運動編

本市では健康増進計画「健康まえばし21」を推進し、7つの分野で市民の健康づくりに取り組んでいます。

## 今より1,000歩多く歩きましょう 10分



運動不足は健康の大敵です。  
生活習慣病を予防するために、運動をする習慣を身に付けましょう。  
掃除機をかけたり階段を上り下りしたりすることでも、ウォーキングと同様の効果があります。連続した運動時間が取れなくても、普段の生活の中で歩く機会を増やすように心掛けましょう。

**Q** 市内で気軽に歩けるお薦めのウォーキングコースを教えてください。

**A** 23地区別のお薦めのコースをまとめたウォーキングマップが主な市有施設に置いてあります。1コースが約10分で1,000歩くらいです。ぜひ、利用してください。

**問** 健康増進課 ☎220-5783へ

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	6月19日(日)	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎212-7313	紀内科医院 (内) 住吉町一丁目 ☎235-5080	上泉内科 (内児) 上泉町 ☎269-1682	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	竹越耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658	丸山眼科医院 (眼) 南町三丁目 ☎223-5941
	6月26日(日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	梅枝内科医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-7250	江沢医院 (内) 粕川町女渕 ☎285-6777	福音堂栄光診療所 (内) 駒形町 ☎266-6188	おかむらクリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	せせらぎ病院附属あさくら診療所 (整) 朝倉町 ☎265-6522	岸産婦人科医院 (産婦) 高崎市沖町 ☎027-343-6412	耳鼻いんこう科伊藤医院 (耳鼻) 高崎市倉賀野町 ☎027-346-2485	高山眼科緑町医院 (眼) 高崎市緑町一丁目 ☎027-361-6888
	7月3日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	今村内科医院 (内) 昭和町一丁目 ☎231-5557	岡野内科胃腸科医院 (内) 荒牧町 ☎237-1200	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎235-3333	金古医院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	たけむら整形外科クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	いとうレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	牧耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯 科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	6月19日(日)=はら接骨院 (小相木町) ☎251-1150、ふちがみ整骨院 (総社町総社) ☎252-8023									
	6月26日(日)=兵藤接骨院 (朝倉町) ☎265-3994、松岡接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-1683									
	7月3日(日)=真塩接骨院 (朝倉町) ☎265-2494、影山接骨院 (元総社町) ☎252-9897									
薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									