

健康手帳

うつ病には適切な治療を

うつ病で生じる抑うつ気分は皆さんが普段感じる憂鬱な気分とは異なるものです。皆さんも嫌なできごとやうまくいかないことがあって憂鬱になったことがあるかもしれません。そのような憂鬱は、何か良いことがあったり誰かに慰められたりすると楽になります。ところが、うつ病になると良いことがあっても喜べません。心も体も生き生きとした感覚

を失った状態が毎日、一日中、二週間以上の長い期間続きます。特に高齢者のうつ病では体の生き生きとした感覚が失われるため、「体が駄目になってしまった」「悪い病気ににかかってしまった」と訴えることがしばしばあります。繰り返し検査しても異常は見つかりません。うつ病は脳の機能不全によって生じる病気です。適切なうつ病治療を受けることで改善を期待できます。

前橋市医師会 佐藤 大仁

認知症を語るカフェ

☎長寿包括ケア課
☎027-898-6133

時5月12日(水)10時～11時

場K'BIX元気21まえばし

※市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着12人

※長寿包括ケア課へ

18歳から39歳までの健康診査

☎健康増進課
☎027-220-5708

学校や職場で健診を受ける機会のない人を対象に、スマイル健康診査を実施します。

時8月17日(火)・21日(土)・23日(月)・25日(水)・29日(日)・9月4日(土)、9時～11時15分

場県健康づくり財団(堀之下町)

※本市に住民登録がある、昭和57年4月1日～平成15年4月1日生まれの人

※6月30日(水)までに右記二次元コードの電子申請で



介護予防活動 ポイント登録研修会

☎ボランティアセンター
☎027-232-3848

時5月10日(月)13時30分

場総合福祉会館

※市内在住で60歳以上の人

※ボランティアセンターへ

休日当番医

夜間・救急など	夜間急病診療所 ☎027-243-5111 朝日町四丁目9-5 内科と小児科 20時～23時 ※日曜・祝日の9時～12時も診察(5月30日(日)まで)。 救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099 ※メモの用意をしてから連絡してください。	歯科	市歯科医師会休日診療所 ☎027-237-3685 岩神町二丁目19-9 日曜・祝日、10時～12時・13時～15時
	こども医療電話相談 #8000 月～土曜＝18時～翌8時、 日曜・祝日＝8時～翌8時 ※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。	薬局	市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分～16時 ※祝日は最寄りの薬局に問い合わせてください。

接骨院・整骨院の休日当番

4月4日(日)	田中接骨院(富士見町原之郷)☎027-288-2510	5月2日(日)	中嶋接骨院(上小出町二丁目)☎027-231-1643
4月11日(日)	上泉接骨院(上泉町)☎027-231-2226	5月3日(月)	前橋東洋医学専門学校附属接骨院(新前橋町)☎027-253-1205
4月18日(日)	中村接骨院(文京町三丁目)☎027-221-5325	5月4日(火)	真塩接骨院(朝倉町)☎027-265-2494
4月25日(日)	こいで接骨院(下小出町二丁目)☎027-226-5547	5月5日(水)	干場接骨院(富田町)☎027-268-0464
4月29日(木)	はとり接骨院(青柳町)☎027-235-2555	※4月から接骨院、整骨院は1院開設となります。	

オンラインで体験!筋トレ教室

☎長寿包括ケア課
☎027-898-6133

オンラインと会場で、自宅で継続できる筋トレの方法を学びます。

時5月12日～6月23日の水曜7回、13時30分～15時30分

場総合福祉会館

※市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上でオンラインと会場の両方に参加できる人、20人(抽選)

※4月16日(金)までに長寿包括ケア課へ



老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

しきしま

☎027-233-2121

●かずちゃんのゆる体ほぐし

時4月13日(火)・27日(火)、13時～14時

※一般、先着20人

※4月6日(火)から同館へ

かすかわ

☎027-285-3801

●一日教室「カルトナーージュでウェットティッシュケース作り」

時4月20日(火)13時30分～15時

※一般、先着14人

¥800円

※4月8日(木)から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせてください。

詐欺被害等防止電話の購入補助

☎消費生活センター
☎027-212-3260

高齢者の消費者トラブルは電話勧誘から始まるものが多数。詐欺などの被害を防ぐため、詐欺被害等防止機能が付いた電話機の購入に補助をします。

※本市に住民登録がある市内在住者で、世帯全員が65歳以上の人

対象機種＝次の2つの条件を満たす新品の電話機。①着信時に電話相手に警告メッセージを発する機能がある②通話内容を自動録音する機能がある補助額＝購入費の半額(上限5,000円、100円未満切り捨て)

※購入前に消費生活センターに電話して仮申請。申請書が郵送で届いたら電話機を購入し、必要書類を同センターへ持参

ひろせ

☎027-261-0880

●ストレッチ運動

時4月27日(火)13時30分～14時30分

※一般、先着25人

※4月13日(火)から同館へ

おおとも

☎027-252-3077

●有酸素運動+ボディメイク

時4月7日(水)・21日(水)、11時～12時

※一般、先着各24人

¥各500円

※同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●一日教室「コースター作り」

時4月27日(火)10時～12時

※一般、先着15人

¥500円

※4月2日(金)から同館へ

後期高齢者医療保険へ早期加入

☎国民健康保険課
☎027-898-5955

65歳以上75歳未満で一定の障害のある人は、申請で認められると後期高齢者医療へ任意加入できます。自己負担割合は1割か3割です。

●軽減措置基準が変更

本年度後期高齢者医療保険料の均等割額を軽減する所得基準が変更になります。7月中旬頃に送付する保険料額決定通知書を確認してください。

無料入浴券とはり割引券を交付

☎長寿包括ケア課
☎027-898-6134

来年3月31日(木)まで使える公衆浴場無料入浴券と、はり・きゅう・マッサージサービス割引券の交付申請を受け付けます。昨年度利用者には郵送するため、申請は不要です。

●公衆浴場無料入浴券

※在宅で一人暮らしの65歳以上(昭和32年3月31日以前生まれ)

交付数＝1人36枚

指定公衆浴場＝成田湯(三河町一丁目)、利根の湯(紅雲町一丁目)

●はり・きゅう・マッサージサービス割引券

※在宅で70歳以上(昭和27年3月31日以前生まれ)

交付数＝1人7枚

※対象の施術所で2,500円の施術に対し、1,000円助成

※長寿包括ケア課へ

