

本紙2月号の休日当番医は2月6日(日)から掲載します。

休日当番医

診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。
目的は、急な病気やけがなどの診療治療で、処方日数は1日～数日です。



※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。

	小児科	内科			外科		婦人科	耳鼻科	眼科
1月9日(日)	鈴木小児科医院 (児内) 後閑町 ☎263-2967	加藤クリニック (泌内) 南町三丁目 ☎210-6700	総社町内科 深沢医院 (内) 総社町三丁目 ☎252-1333	瀬田医院 (内) 龍蔵寺町 ☎232-5658	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	前橋脳外科 クリニック (脳外) 東片貝町 ☎221-8145	横田マタニティー ホスピタル (産婦) 下小出町一丁目 ☎219-4103	いとう耳鼻咽喉科 (耳鼻) 朝倉町 ☎287-4707	前橋ミナミ眼科 (眼) 宮地町 ☎288-0895
1月10日(月)	たむらこどもクリニック (児) 西片貝町三丁目 ☎289-0555	前橋ふえきクリニック (内) 表町二丁目 ☎224-2818	斎藤内科泌尿器科医院 (内) 上小出町二丁目 ☎231-1069	萩原内科医院 (内) 荒子町 ☎268-1415	高柳胃腸科外科 (外) 荻窪町 ☎269-8880	あさくらスポーツリハビリテーションクリニック (整) 朝倉町 ☎265-6522	セントラルレディースクリニック (婦) 高崎市東町 ☎326-7711	宮下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市正観寺町 ☎361-7325	あかばね眼科 (眼) 高崎市上並榎町 ☎388-9111
1月16日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	大山クリニック (内) 山王町二丁目 ☎266-5410	吉松医院 (内) 粕川町新屋 ☎285-2273	二之沢前橋クリニック (内) 岩神町二丁目 ☎225-2122	狩野脳神経外科医院 (脳外) 上泉町 ☎269-5454	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233	いまいウイメンズクリニック (産婦) 東片貝町 ☎221-1000	小原沢耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	前橋中央眼科 (眼) 下小出町二丁目 ☎210-1116
1月23日(日)	瀬下こどもクリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	若宮内科 (内兒) 日吉町四丁目 ☎234-6001	もてぎ内科医院 (内) 上増田町 ☎266-5671	とくながクリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085	増田整形外科医院 (整) 高花台一丁目 ☎269-6222	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	こすもレディースクリニック (婦) 高崎市旭町 ☎330-2215	耳鼻咽喉科 田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎322-2604	だるま眼科 (眼) 高崎市飯塚町 ☎381-8915
1月30日(日)	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	うい内科クリニック (内) 駒形町 ☎226-5566	菊池内科クリニック (内) 青梨子町 ☎219-3356	新前橋すこやか内科・漢方内科クリニック (内) 新前橋町 ☎288-0977	深沢整形外科 (整) 西片貝町三丁目 ☎220-5277	二之宮クリニック (外) 二之宮町 ☎289-4380	小沢医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	耳鼻咽喉科 川島クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎260-1187	丸山眼科 クリニック (眼) 南町三丁目 ☎223-5941

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※1月10日・23日の婦人科は12時まで。13時～18時は産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町☎027-322-2243)で診療。
※高崎市の当番診療所は18時まで診療。
※場合によっては発熱患者の対応ができない当番医もあります。

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時も診療。 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。 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。	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
		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			
1月9日(日)	ハート接骨院(荒口町)☎027-289-4980	1月23日(日)	さかにし鍼灸接骨院(下沖町)☎027-233-1881
1月10日(月)	小山接骨院(若宮町三丁目)☎027-237-1259	1月30日(日)	佐藤接骨院(鳥取町)☎027-269-5895
1月16日(日)	さいとう接骨院・鍼灸院(鶴光路町)☎027-289-0870		

からだに美味しい食講座 ～基本の食事で免疫力アップ!

健康増進課
☎027-220-5783

管理栄養士の講話で食事の基本を学び、免疫力を高めます。
時 1月25日(火)10時～11時30分
場 保健センター
対 市内在住・在勤の人、先着15人
申 1月5日(水)～18日(火)に健康増進課へ

禁煙チャレンジ塾

健康増進課
☎027-220-5784

時 2月16日(水)・17日(木)・3月16日(水)・17日(木)のうち1時間程度
場 保健センター
対 市内在住・在勤の人
申 各開催日1週間前までに健康増進課へ

市民健康講座「大腸専門家と学ぶ腸活と、最新の大腸がん治療」

健康増進課
☎027-220-5784

敷島の森おなかのクリニック医師・大塚修さんから日常生活の腸活の工夫や、最新の大腸がんの内視鏡治療について学びます。
時 1月27日(木)13時30分
場 第二コミュニティセンター(保健センター内)
対 一般、先着40人
申 1月20日(水)までに健康増進課へ

健診(検診)受診シールの受診期限は2月末



本年度の健診(検診)受診シールの受診期間は2月末まで。まだ受診していない健診(検診)がある人は、シールを活用して受けましょう。なお、来年度の健診(検診)受診シールは6月中旬に発送予定です。
受診シール・がん検診については健康増進課
☎027-220-5784
国保特定健診・後期高齢者健診については保健指導室
☎027-220-5715

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 2月10日(木)13時30分
場 総合福祉会館
対 60歳以上の人
申 ボランティアセンターへ

認知症を語るカフェ

健康増進課
☎027-898-6133

時 2月16日(水)13時～14時
場 総合福祉会館
対 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
申 長寿包括ケア課へ

アクティブライフ講座

健康長寿包括ケア課
☎027-898-6133

アクティブライフ講座を開催。健康に良い生活習慣を身に付けて、ボランティア活動などにも関心を向け、健康長寿を目指します。オンライン(Zoom)でも参加できます。
時 2月4日～3月11日の金曜5回、13時30分～15時
場 総合福祉会館かオンライン
対 市内在住でおおむね60歳～75歳未満の人、15人(抽選。オンラインは定員なし)
申 1月21日(金)までに長寿包括ケア課へ

健康テレホンサービス



☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。
曜日・内容 = 〈月曜〉女性に多いぼうこう炎〈火曜〉爪のみずむし〈水曜〉歯の訪問診療〈木曜〉ほくろの数が増えた、大きくなった〈金曜〉乳がんが心配、どこへかかればいいのか?〈土曜〉口腔機能発達不全症
直接相談タイム(歯科) = 1月13日(木)19時30分～21時

健康手帳

もしかして口呼吸になっていませんか?

本来人は鼻呼吸をしますが、新型コロナウイルス感染症の拡大によりマスク着用が必須となった今、マスク着用時に息苦しいためつい口呼吸になっていませんか?

唾液には悪い菌をやっつける抗菌作用やそれらを洗い流して除去する自浄作用、虫歯の原因となる酸の力を弱める作用があります。この作用が虫歯や歯周病の予防の一つになっています。ですが、口呼吸によって口の中が乾くと口の中の細菌が繁

殖しやすくなり、虫歯や歯周病の発症や悪化、口臭につながります。

また、成長期に口呼吸になってしまうと、口を開いていることによって口唇の筋力が衰えてきます。そのことにより歯並びやかみ合わせが悪くなり顔の形まで変わってしまいます。

もし気になるようでしたら、一度かかりつけの歯科医院に相談してはどうでしょうか。

前橋市歯科医師会 柳澤 勲