

本紙6月号の休日当番医は6月11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			
5月7日(日)	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町二丁目 ☎212-6627	菊池内科クリニック (内) 青梨子町 ☎219-3356	二子山クリニック (内) 朝倉町一丁目 ☎263-1331	飯塚医院 (内) 荒口町 ☎268-5600	狩野脳神経外科医院 (脳外) 上泉町 ☎269-5454	善衆会病院 (整) 筑井町 ☎261-5410	*高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	いづか・たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎343-3387	たかはし眼科クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎350-7077
5月14日(日)	かなざわ小児科クリニック (児) 幸塚町 ☎289-0313	さとり循環器・内科クリニック (内) 大利根町二丁目 ☎225-2327	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	やました内科医院 (内) 亀泉町 ☎212-0148	ももかわ整形外科クリニック (整) 荒牧町一丁目 ☎233-8515	金子クリニック (外内) 東上野町 ☎212-5085	ヒルズレディースクリニック (産婦) 総社町総社 ☎253-4152	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
5月21日(日)	大川こどもクリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	小野内科クリニック (内) 川原町二丁目 ☎212-8852	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	馬場整形外科クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	*セキールレディースクリニック (婦) 高崎市米町 ☎330-2200	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市内小橋町 ☎343-2131	小林眼科 (眼) 高崎市内南大類町 ☎353-4110
5月28日(日)	たむらこどもクリニック (児) 西片貝町三丁目 ☎289-0555	ローズタウン糖尿病内科 (内) 江木町 ☎226-1466	さるきクリニック (泌内) 青梨子町 ☎210-7171	はしづめ診療所文京町 (内) 文京町二丁目 ☎220-5720	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	リハビリ整形外科みなみクリニック (整) 川原町一丁目 ☎210-3737	いとうレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	耳鼻咽喉科川島クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎260-1187	羽生田眼科医院 (眼) 本町二丁目 ☎226-1010
6月4日(日)	ベル小児科クリニック (児) 川原町二丁目 ☎289-2580	吉松医院 (内) 粕川町新屋 ☎285-2273	堺堀内科循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	ほしの整形外科クリニック (整) 六供町 ☎226-6500	*松原医院 (婦) 高崎市新保町 ☎353-4103	耳鼻咽喉科角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎325-8844	高崎タワークリニック・眼科・泌尿器科 (眼) 高崎市東町 ☎384-8241

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※5月7日・21日・6月4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(5月5日(金)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。 こども医療電話相談 #8000 月～土曜=18時～翌8時、日曜・祝日は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
	※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・祝日は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お問い合わせください。

接骨院・整骨院の休日当番

5月7日(日)	ふじひら接骨院(天川大島町) ☎027-289-5644	5月28日(日)	かえで整骨院(山王町一丁目) ☎027-267-0802
5月14日(日)	花みずき整骨院(総社町総社) ☎027-252-8023	6月4日(日)	すだ接骨院(国領町一丁目) ☎027-257-2557
5月21日(日)	真塩接骨院(西片貝町) ☎027-223-1310		

禁煙チャレンジ塾



健康増進課 ☎027-220-5784

5月17日(水)・18日(木)のうち1時間程度
 保健センター
 市内在住・在勤で1カ月以内の禁煙開始を決意した人
 各開催日1週間前までに健康増進課へ

なくそう望まない受動喫煙

健康増進課 ☎027-220-5784

5月31日(水)は世界禁煙デーです。タバコはがんや脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気の危険性を高めます。また、受動喫煙でも病気のリスクが高まります。受動喫煙防止のために、喫煙場所への標識の掲示や多くの施設で屋内禁煙などの対策がすすまっています。受動喫煙の影響を受けやすいのは、大人に比べて体が小さく未熟な赤ちゃんや子どもたちです。タバコを吸う人は受動喫煙に配慮してください。

みんなで家トレ!



健康増進課 ☎027-220-5708

運動の専門職などが家トレのスタートを支援します。体力測定をし、お勧めの手軽にできるプログラムを提案。3カ月後に取り組みの成果をチェックします。
 6月13日(火)9時30分～11時30分
 6月16日(金)9時30分～11時30分
 6月22日(木)14時～16時
 第二コミュニティセンター(保健センター内)
 運動制限のない64歳以下の人、先着各10人
 希望日の2日前までに健康増進課へ

認知症を語るカフェ

長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場で参加できます。
 6月21日(水)10時30分～11時30分
 前橋プラザ元気21
 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、
 ②は先着12人
 ①は6月12日(月)②は20日(火)までに長寿包括ケア課へ

今から熱中症に注意を

健康増進課 ☎027-220-5784

次第に暑い日が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、屋内外問わず熱中症のリスクが高まります。早い時期から次のような対策を心掛け、急に暑くなる日にも備えましょう。
 ①適度な運動で、暑さに備えた体づくり
 ②日頃からしっかり体調管理
 ③早期にエアコンの試運転を
 ④窓際の日よけの準備
 ⑤身近な人にも声を掛け合う

血糖値が気になる人の教室～食事と運動のコツ

健康増進課 ☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動を学ぶほか、1日の塩分摂取量チェックで糖尿病予防に取り組みます。
 6月14日(水)・21日(水)、9時30分～11時30分
 第二コミュニティセンター(保健センター内)
 市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない74歳以下の人、先着20人
 5月10日(水)～6月7日(水)に健康増進課へ

健康手帳

これからの季節は紫外線に用心を

太陽から降り注ぐ紫外線量は、5月から7月頃に最も多くなります。紫外線を浴びると、肌が日焼けするのはもちろん、目の充血や髪の毛のパサつきなども引き起こします。紫外線から身を守るためには、日焼け止めや帽子、日傘、サングラスなどの使用が有効です。日焼け止めの効果を示す値・PA値は、日差しを浴びて肌をすぐに黒く

するUV-Aを防ぐ値でPA++のように表示されます。またSPF値は、肌に炎症を起こさせる(赤くする)UV-Bを防ぐ値でSPF30のように表示されます。それぞれ+の数や値が大きいほど、紫外線カットの効果が期待できる反面、肌への負担も大きくなります。やみくもに大きな値のものを選ぶのではなく、日常生活から海水浴など使用するシーンによって適切な値のものを選び、2～3時間ごとに塗りなおすことが大切です。

前橋市薬剤師会 久保田 治利