

● 集団健診(検診)は予約制



☎健康増進課  
☎027-220-5784

下表のとおり、集団健診(検診)を実施。全ての健診(検診)で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。会場内ではマスクの着用を推奨しています。発熱や風邪の症状がある場合は、受診を控えてください。

● 本年度検診対象者(40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シールが届いた人)で未受診の人  
● 保険証、受診シール、各検診費用

● 集団健診(検診)日程 ※集団の胃がん検診はバリウムのみ。65歳以上の胸部検診は無料です。

日程	会場	当日受付時間	健 肝 胸 胃 大 前 子 乳								申込期間	申込先	
			健	肝	胸	胃	大	前	子	乳			
11月 12日(日)	県健康づくり財団(堀之下町)	8時30分~11時	○	○	○	○	○	○	×	×	10月17日(火)~31日(火) ※大腸容器は11月2日(木)9時30分~11時に県健康づくり財団で配布します	保健センター	☎027-220-5784
来 年 1 月	5日(金)	13時~14時30分	×	×	×	×	×	×	○	○	10月16日(月)~11月10日(金)	J A 前橋市	☎027-261-3832
	9日(火)		×	×	×	×	×	×	○	○			
	10日(水)		×	×	×	×	×	×	○	○			
	11日(木)		×	×	×	×	×	×	○	○			
	12日(金)		×	×	×	×	×	○	○				

健康手帳

10月17日から23日は「薬と健康の週間」

「薬と健康の週間」期間中には、医薬品を正しく使用することの大切さと、薬剤師が果たす役割の重要性を広く知ってもらうことを目的として、国・県・薬剤師会が主体となり各地でさまざまなイベントが展開されます。

私たち薬剤師は、副作用のない薬はないと教わります。このため、できるだけ薬は使わないほうが良いですが、症状により使用しなければならぬ場合は正しく使用すべきです。

ちまたでは病気や薬の情報が氾濫し、混乱しがちです。そんな時に気軽に相談できる薬の専門家であるかかりつけ薬剤師を決めておくことをお勧めします。

よく、病は気からと言われます。この一週間で、自身の考え方や飲酒、喫煙、ストレス、無運動などの生活習慣を見直し、健康で豊かな生活を目指すチャンスにしてみても。

前橋市薬剤師会 豊邊 将晴

● うつ病ココロの相談+

☎保健予防課  
☎027-220-5787

うつ病に関する相談に精神保健福祉士や保健師がのります。眠れない、楽しめていたことが楽しめなくなった、食欲がなくなったなどの悩みから、うつ病に関する療養のこつや家族の対応方法などに応じます。事前に電話予約してください。

● 10月10日(火)13時30分~15時30分  
● 保健所保健予防課  
● 市内在住の人やその家族

● 健康テレホンサービス



☎健康増進課  
☎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> こどものアトピー <火曜> 食道裂孔ヘルニア <水曜> 中高年の歯みがき <木曜> 妊婦検診と超音波検査 <金曜> 女性における骨量の変化 <土・日曜> 歯茎が腫れたとき  
● 直接相談タイム(歯科) = 歯科医師が直接相談に答えます。10月11日(水)19時30分~21時

● 10月は乳がん月間



☎健康増進課  
☎027-220-5784

乳がんは女性が一生のうちで一番かかりやすいがん。日本人女性の約9人に1人がかかるといわれています。乳がんは早期発見・早期治療で95%以上が治癒します。また、体の表面に近い部分にできるがんのため、セルフチェックやがん検診によって早期発見が可能。自身の乳房に日頃から関心を持ち、意識することを「プレスト・アウェアネス」と言います。このことが、乳がんの早期発見・早期治療につながります。日頃から乳房のセルフチェックを実施し、変化を感じたらすぐに医療機関を受診してください。また、40歳になったら2年に一度、必ず乳がん検

診を受けてください。

● 乳がん検診  
● 40歳以上の女性  
● 500円

● 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。  
● 10月18日(水)13時30分~14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20人  
● ①は10月11日(水) ②は17日(火)までに長寿包括ケア課へ

● ボランティアビギナーズスクール~はじめての人ももう一度学びたい人も



☎ボランティアセンター  
☎027-232-3848

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。また、本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明、ポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。  
● 10月28日(土)10時~11時30分  
● 総合福祉会館  
● 市内在住・在勤の人、先着10人  
● ボランティアセンターへ

元気アップ通信

Vol.4  
ピンシャン!元気体操



☎長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

今回は、「ピンシャン!元気体操」を紹介いたします。ピンシャン!元気体操は、本市が介護予防を目的に作成したオリジナルの体操。「動いて、食べて、磨いて元気」を合言葉に、日常生活の動作をスムーズにするための動きを取り入れ、なじみのある曲に合わせて楽しく体を動かします。椅子さえあれば、いつでもどこでもできます。

体操は①ストレッチ(筋肉をほぐし、血流を良くする)②筋力強化(筋肉を鍛えて関節にかかる負担を軽減する)③有酸素運動(持久力を高め、脳の活性化を図る)④お口アップ体操(顔や口周りの筋肉を鍛え、舌の動きを改善する)で構成しています。

体操を習慣化し、継続することで、歩行や階段の昇り降りなど日常生活の動作に必要な筋力を維持し、関節痛の予防や疲れにくい体作りにつながります。ピンシャン!元気体操は、現在、7カ所の市有施設(総合福祉会館・各老人福祉セン



総合福祉会館  
ピンシャン!元気体操教室の様子



ター・みやぎふれあいの郷)と介護予防サポーターが運営している市内65カ所のピンシャン体操クラブで実施。本市ホームページから体操の動画の視聴もできます。毎週火曜日には総合福祉会館からオンライン配信も実施し、スマホやパソコンなどがあれば、自宅からも参加できます。

総合福祉会館の体操教室には、65歳から90歳代まで、幅広い年齢の人が参加。「10年間、ここに通っているから元気でいられるよ」「体操のおかげで、膝の痛みが軽くなってきたよ」と参加者は話します。

フレイル予防には、毎日の生活に運動を取り入れることが大切です。無理せず、自分のペースでの運動も大切。そして、他の参加者と話したり、一緒に楽しく運動したりすることでより効果が高まること分かっていきます。自身の健康作りのために、近くのピンシャン!元気体操に参加してみてください。