

禁煙チャレンジ塾



健康増進課 ☎027-220-5784

自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

1月23日(火)・24日(水)、2月20日(火)・21日(水)のうち1時間程度

保健センター 市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したい人 各日程の1週間前までに健康増進課へ

認知症を予防しよう

市聴覚障害者福祉協会・高橋さん ファクス027-266-6834

障害者を対象にした認知症予防の講座を開催。手話通訳もあります。

1月21日(日)13時30分～15時 総合福祉会館

市内在住の障害者 当日会場に直接

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。

1月17日(水)13時30分～14時30分 総合福祉会館

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1月10日(水)②は16日(火)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> ペットボトル症候群 <火曜> 歯髄炎 <水曜> 主婦湿疹 <木曜> タバコは口にも良くないことが… <金曜> 高齢者の摂食・嚥下障害への対応 <土日曜> 口腔機能低下症

直接相談タイム(歯科) = 歯科医師が直接相談。1月17日(水)19時30分～20時30分

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



長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

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。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や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。

1月20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 ☎027-232-3848へ

受診期限は 2月末まで



受診シール・がん検診については健康増進課

☎027-220-5784

国保・後期健康診査については保健指導室

☎027-220-5715

本年度の健診(検診)受診シールの受診期間は2月末日まで。まだ受診していない人は、受診シールを活用し、健診(検診)を受けてください。なお、来年度の健診(検診)受診シールは6月中旬発送予定です。

市民健康講座「腸活～過敏性腸炎や大腸がんの治療について」



健康増進課 ☎027-220-5784

敷島の森おなかのクリニックの医師・大塚修さんを講師に、日常生活で腸内環境を整えるための工夫や大腸がんの内視鏡治療を学びます。後日、オンラインでも配信します。

1月25日(木)13時30分

道の駅まえばし赤城

一般、先着40人

<会場> 1月18日(水)まで(動画配信) 2月1日(木)までに健康増進課へ

うつ病ココロの相談+

保健予防課 ☎027-220-5787

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うつ病に関する相談に答えます。療養のこつや家族の対応方法などに精神保健福祉士や保健師が応じます。

1月9日(火)13時30分～15時30分 保健所内保健予防課

市内在住の人やその家族

同課へ

しきしまで脳活体験

長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

毎月大友町のカノップで開催している脳活健康サロンをしきしま老人福祉センターで実施。脳健康チェックなどの計測やeスポーツ、有酸素運動、健康講座などのイベントをします。なお、健康講座は申し込み不要です。

1月11日(木)10時～12時

おおむね60歳以上の人、先着36人 1月10日(水)までにカノップ(☎027-212-5738)へ直接

シニア脳活健康サロン

長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

脳健康チェックなどの計測やeスポーツ、有酸素運動などを実施。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを、保健師やカノップスタッフが応援します。

1月25日(木)10時～12時 カラオケまねきねこ前橋本店(大友町)内カノップ

おおむね60歳以上の人、先着25人

1月18日(木)までにカノップ ☎027-212-5738へ

シニア元気アップ教室



長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

歩行姿勢年齢や握力、口の機能などを測定し、個別アドバイスと健康長寿のためのフレイル予防の講話をします。

2月6日(火)13時30分～15時30分 総合福祉会館

市内在住の65歳以上の人、先着20人

1月8日(月)～19日(金)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

勢多農林高郷土芸能部による演奏会

1月5日(金)12時～12時30分

ひろせ

☎027-261-0880

善衆会病院「ひざ痛予防で元気な脚」

1月25日(木)13時～14時

一般、先着25人

1月11日(木)から同館へ

おおとも

☎027-252-3077

ピラティスでセルフコントロール

1月24日(水)11時～12時

一般、先着15人

1月17日(水)9時30分から同館へ

入学前に就学援助費を支給

学務管理課 ☎027-898-5812

経済的に不安のある家庭の小中学校の新1年生を対象に就学援助費を支給。詳しくは1月に入学指定通知と一緒に送付する案内をご覧ください。

市内在住で4月に国公立の小中学校か中等教育学校の前期過程に入学する新1年生

支給時期 = 3月下旬

案内に同封する申請書に記入し(新小1)入学説明会までに入学予定の小中学校へ直接(新中1)2月2日(金)までに在学する小中学校へ直接

かすかわ

☎027-285-3801

苔玉づくり

1月17日(水)13時30分～14時30分

一般、先着15人

¥1,000円

1月9日(火)9時30分から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

新春のつどい 橘舞踊会「舞踊ショー」

1月12日(金)12時～14時

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

みんなで室内ボウリング

1月19日(金)10時30分～11時30分

一般、先着15人

1月5日(金)10時から同館へ

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。

健康手帳

注意！片頭痛は、鎮痛薬の飲み過ぎで悪化します

片頭痛は、日本人の12人に1人が持っているといわれています。頭痛の頻度や強さはさまざま、鎮痛薬を内服し、頑張ってしまう人もいれば、痛みや吐き気で全く仕事ができない人もいます。多くの場合、市販薬を含む一般的な鎮痛薬が効果を示すため、鎮痛薬を使用しますが、ここで重大な問題が生じます。メカニズムは不明ですが、片頭痛の場合は、腰痛などとは異なり、鎮痛薬を内服し過ぎ

ると痛みが強くなり、頻回に生じるようになります。これを、薬物乱用頭痛と言います。鎮痛薬を内服し、頑張ってしまうとすればするほど、苦しむ事になります。現在は、片頭痛に特化した鎮痛薬や頭痛を起こしづらくする予防薬も充実しています。薬物乱用頭痛の治療と予防には、頭痛を専門とする医師への早めの相談をお勧めします。

前橋市医師会 藤巻 広也