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〉単純ヘルペス感染症〈火曜〉削らなくていい虫歯〈水曜〉認知症の早期発見〈木曜〉歯のかみ合わせと片頭痛〈金曜〉糖尿病は怖い病気か？〈土日曜〉サプリと機能性表示食品

直接相談タイム（歯科）＝歯科医師に直接相談。6月5日㈬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

問長寿包括ケア課
☎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。ポイント制度の登録は40歳以上の市民が対象です。

時6月15日㈯10時～11時30分
場総合福祉会館
対市内在住・在勤の人、先着10人
申ボランティアセンター
☎027-232-3848へ

集団健診（検診）は予約制

問健康増進課
☎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）。各申込先に申し込んでください。なお、検診会場内では、マスクの着用を推奨。発熱や風邪の症状がある場合は、受診を控えてください。

対本年度検診対象者（40歳以上。受診シールが届いた人）で未受診の人
持健康保険証・受診シール・各健診費用

●集団健診（検診）

※集団の胃がん検診はバリウムのみです。65歳以上の胸部検診は無料です。

日時			会場	健	肝	胸	胃	大	前	申込期間	申込先
				－		各検診500円（税込）。喀痰は別途500円					
7月	18日㈭	9時～11時	ＪＡ前橋市本所（富田町）	○	○	○	○	○	○	シール到着～7月1日㈪	中部営農センター ☎027-212-7755
	23日㈫		大胡公民館	○	○	○	×	○	○		東部営農センター ☎027-283-2502
	24日㈬		粕川公民館	○	○	○	×	○	○		
	25日㈭		南橘市民サービスセンター	○	○	○	○	○	○		北部営農センター ☎027-288-2522
	26日㈮		芳賀市民サービスセンター	○	○	○	○	○	○		
8月	1日㈭		ＪＡ北部支所（富士見町）	○	○	○	×	○	○		
	2日㈮		東市民サービスセンター	○	○	○	○	○	○	シール到着～7月19日㈮	JA西部支所 ☎027-251-2487
	6日㈫		上川淵市民サービスセンター	○	○	○	×	○	○		南部営農センター ☎027-265-0221
	7日㈬		群馬県農協ビル（亀里町）	○	○	○	○	○	○		
	21日㈬		総社市民サービスセンター	○	○	○	○	○	○		JA西部支所 ☎027-251-2487
	22日㈭		元総社市民サービスセンター	○	○	○	×	○	○		
	26日㈪		清里市民サービスセンター	○	○	○	×	○	○		

健康手帳

口腔（こうくう）疾患が全身に及ぼす影響

口腔疾患でよく聞くのが歯周病と虫歯です。特に歯周病（しゅうびょう）は心疾患や慢性腎臓病、糖尿病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、がん、早産、低体重児出産などさまざまな全身疾患と関連しています。口腔内の歯周病原細菌は血液中に侵入し増殖するため、血液に乗って全身に疾患を引き起こす危険性を持っています。歯周病の治療は、この病原細菌を減らすことにより口腔内が健康になるだけではなく、全身の健康維持にも大変重要です。定期的な健診をお勧めします。

前橋市歯科医師会　柳澤 勲

女性のためのリラクゼーション講座

問健康増進課
☎027-220-5708

更年期の症状や原因など女性の健康を学びます。尿失禁予防体操やストレッチのほか、希望者には体組成測定を実施します。

時7月9日㈫9時30分～11時50分
場保健センター
対35歳～64歳の女性、先着20人
申6月28日㈮までに健康増進課へ

介護予防サポーター養成研修（初級編）

問長寿包括ケア課
☎027-898-6133

介護予防の基礎知識を、実技を交えて学びます。また、8月19日㈪・20日㈫の2回で開催する中級編の申し込みは本研修後に受け付けます。

時7月19日㈮13時30分～16時30分
場〈会場〉❶総合福祉会館〈サテライト〉❷下川淵市民サービスセンター❸東市民サービスセンター❹城南支所❺ひろせ老人福祉センター
対おおむね60歳以上の人。❶は先着30人❷～❺は先着各20人
申6月3日㈪～21日㈮に長寿包括ケア課へ

薬物乱用ダメゼッタイ

問保健総務課
☎027-220-5782

近年、大麻や覚醒剤などの薬物事犯は高止まりの状況。特に10代、20代の若年への乱用の広がりは深刻な状況です。市では、6月20日㈭から7月19日㈮まで普及運動を実施。薬物乱用の恐ろしさを認識し、薬物乱用防止の輪を広げましょう。

日曜・祝日・お盆・年末年始の休日歯科診療所を開設

問休日歯科診療所
☎027-212-1310

日曜・祝日・お盆・年末年始の応急診療のみ対応します。混雑緩和のため、事前に電話してから受診してください。

時8月13日㈫～15日㈭・12月29日㈰～来年1月3日㈮、10時～12時・13時～15時（年末年始は16時）
場休日歯科診療所（まえばし医療センター2階）
持健康保険証（高校生以下は福祉医療受給資格者証）、現金

歩行測定会

問長寿包括ケア課
☎027-898-6133

歩行測定やフレイルチェック、握力などの測定会を実施。測定結果から状態を確認し、個別相談もできます。10月以降の開催は本紙9月号でお知らせします。

時❶6月11日㈫❷25日㈫❸7月24日㈬❹8月6日㈫、9時30分～12時30分❺9月24日㈫9時30分～12時
場❶はしきしま老人福祉センター❷は永明市民サービスセンター❸は大胡公民館❹はおおとも老人福祉センター❺は下川淵市民サービスセンター
対おおむね65歳以上の人、先着各60人
申❶は当日会場へ直接❷は6月17日㈪❸～❺は6月28日㈮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

●手芸教室お薬手帳（通帳）入れ作り
時6月28日㈮10時～12時
対一般、先着10人
¥350円
申6月14日㈮9時30分から同館へ

ひろせ

☎027-261-0880

●世代間交流行事「キャンディトピアリー」
時6月29日㈯10時～11時30分
対3歳以上の子どもと祖父母か父母、先着4組・一般、先着8人
¥1点500円
申6月15日㈯9時30分から同館へ

おおとも

☎027-252-3077

●生きがい教室「折り紙で作る七夕飾り」
時6月26日㈬13時～14時
対一般、先着10人
申6月19日㈬9時30分から同館へ

かすかわ

☎027-285-3801

●お花のウェルカムボード作り
時6月19日㈬13時30分～14時30分
対一般、先着15人
¥800円
申6月7日㈮9時30分から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●石けんでつくるブーケ
時6月20日㈭10時30分～11時30分
対一般、先着15人
¥1,000円
申6月10日㈪9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●脳トレ&ストレッチ
時7月12日㈮・26日㈮、10時30分～11時30分
対一般、先着各25人
申6月28日㈮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。