

健康テレホンサービス

TEL 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〉冬の皮膚病〈火曜〉高血圧症と歯科治療〈水曜〉心筋梗塞と危険因子〈木曜〉入れ歯とインプラント〈金曜〉腰痛への新しいアプローチ〈土日曜〉乳がんは「標準治療」で直接相談タイム（歯科）＝歯科医師に直接相談。1月8日(木)19時30分～20時30分

ボランティアビギナースクール

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します。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登録手続きも実施。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 1月17日(土)10時～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館
対 市内在住・在勤の人、先着10人
申 ボランティアセンター
TEL 027-232-3848へ
問 長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133



まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。

時 1月21日(木)13時30分～14時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館
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20人

申 1月20日(火)までに長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133へ



ふらっと立ち寄れる ^{いばしょ}ibasho

認知症伴走型支援相談所ibashoで認知症カフェや相談所を開設。認知症グループホームなどで認知症の人に関わる専門職員が、日常生活の工夫や介護のこつを伝えます。個室での相談や電話相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉① 1月9日(金)② 2月13日(金)、13時30分～14時30分〈相談所（電話相談を含む）〉毎週月水金曜、10時～15時

場 パークサイドカフェ（朝日町三丁目）

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など

申 ①は1月7日(火)②は2月9日(月)までに三和会

TEL 080-2721-3240、月水金曜10時～15時）へ



無料のかけこみ特定健診を実施

令和7年度国保の特定健診・人間ドックをまだ受診していない人を対象に、特定健診のみ実施する集団健診を追加開催します。

時 2月15日(日)（時間は後日通知）
場 保健センター

対 40歳以上の国民健康保険加入者、先着150人

申 1月8日(木)～30日(金)に二次元コードの電子申請か保健センター内国民健康保険課保健指導室（TEL 027-220-5715）へ



血糖値が気になる人の教室

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動や食事のこつを学びます。1コースのみの参加も可能。

時 〈①食事コース〉2月12日(木)〈②運動コース〉2月19日(木)、10時～11時30分

場 下川淵市民サービスセンター

対 市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人（②は74歳以

下）、先着15人

申 ①は2月5日(木)②は12日(木)までに健康増進課
TEL 027-220-5708へ



受診シール有効期限は2月末日

今年度の受診シールでの受診期限は、2月末日まで。受診シールを活用して受けましょう。

問 受診シール・がん検診については健康増進課

TEL 027-220-5784

国保・後期健康診査については保健指導室

TEL 027-220-5715



市民健康講座「腰痛」

せき整形外科クリニックの医師・関隆致さんを講師に、年代別の注意すべき腰痛について学びます。

時 1月29日(木)13時30分～15時
場 第二コミュニティーセンター

（保健センター内）

対 市内在住・在勤・在学の人、先着50人

申 1月5日(月)～23日(金)に健康増進課

TEL 027-220-5784へ



禁煙チャレンジ塾

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、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。

時 1月19日(月)・20日(火)・2月19日(木)・20日(金)のうち1時間程度

場 保健センター

対 市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人

申 各開催日の1週間前までに健康増進課

TEL 027-220-5784へ



健康手帳

脳卒中について 病気にならないために

脳卒中＝脳血管障害とは、脳血管が詰まったり（脳梗塞）、破れて出血（脳出血、くも膜下出血）したりした結果、脳が損傷する病気のことです。後遺症や生命を落とす可能性もあります。前触れなく突然起こることも多いため卒中といわれます。多くの脳梗塞や脳出血は脳動脈が傷んだ（動脈硬化）結果生じます。動脈硬化は加齢だけでも進行しますが、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）の治療や禁煙でリスクを低下させることができます。一

部の脳梗塞は脳動脈が健常でも心房細動という不整脈が原因で起こり、予防には不整脈の治療が必要です。くも膜下出血はその原因のほとんどが脳動脈瘤の破裂です。脳動脈瘤は誰にでもできるわけではありませんが、出血するまで無症状で自覚できないことが多いです。脳動脈瘤の有無はMRI・MRA検査で調べることができます。

前橋市医師会 富澤 真一郎

～認知症とともに笑顔で～
おれんじレター Vol.5 はつらつカフェ
問 長寿包括ケア課
TEL 027-898-6133



本市ホームページ
地域の集まりにでかけてみませんか

※「たねダンゴ®」は日本家庭園芸普及協会が普及をすすめる新しいたねまきの手法です

るのが楽しみ」や、「職員が相談にのってくれるので安心して来られる」との声が寄せられました。

● カフェ従事者からのメッセージ

人とのつながりは生きる希望や力になります。私たちは人と人がつながる場所を作りたいと思いました。世代を越えて、こどもも大人も笑顔になれる居場所を目指して活動しています。



たねダンゴ®作りを楽しむ参加者

運営開始から2年が過ぎ、新しい参加者も増えてきました。今後も地域の身近な保健室のような笑顔の居場所を作っていきたいと思います。

各カフェの開催日時の詳細は長寿包括ケア課に問い合わせてください。本市ホームページでも確認できます。

今回は「防災時の認知症支援」について紹介します。

このコーナーでは、認知症に関する情報を届けます。認知症予防には、外出や人との交流が大切です。地域の身近な場所でお茶を飲みながら交流や相談ができる居場所として、本市では24カ所で「はつらつカフェ」が開催されています。今回は、東地区の「みんなのスマイルカフェ」を紹介します。

● みんなのスマイルカフェ

「みんなのかかりつけ訪問看護ステーション前橋あずま」で毎月第3土曜に開催しています。こどもから80歳代の人、学生ボランティアなどの幅広い世代が参加し、花の種を入れた「たねダンゴ®づくり」や歓談を楽しみました。



みんなのスマイルカフェの従事者のみなさん

参加者からは「雰囲気良くて、ここに来