

市民の健康づくりを進めます

健康増進計画 健康まえばし21

問い合わせは 健康増進課 ☎ 220-5784

本市で推進している「健康まえばし21」。7つの分野で市民の健康づくりに取り組んでいます。

健康で豊かな暮らしを送るには日々の積み重ねが大切です。今の暮らしを見つめ直し、できることから実践していきましょう。



■できることから始めよう

- **栄養・食生活**
1日3食バランスの良い食事を。野菜は、1日5皿(350g)を目安にとりましょう。
- **運動**
運動する習慣を身に付けましょう。週3回以上、1日30分以上の運動を目標に。
- **休養・心の健康**
自分に合ったストレス解消法を見つけ、心の健康づくりをしましょう。
- **たばこ**
分煙のマナーを守り、たばこによる健康への影響をなくしましょう。
- **アルコール**
週1回の休肝日を設けるなど、アルコールによる健康への影響をなくしましょう。
- **歯と口の健康**
80歳で自分の歯20本を目指しましょう。
- **健康診査**
定期的に健(検)診を受けて健康状態を把握しましょう。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	5月20日(日)	瀬下こどもクリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	山口内科クリニック (内) 上沖町 ☎260-6500	前橋プライマリ泌尿器科内科 (泌内) 上佐鳥町 ☎289-4651	木暮医院 (内児) 清野町 ☎251-9101	こぶな整形外科医院 (整) 後閑町 ☎261-7600	生方医院 (外内) 表町二丁目 ☎224-2818	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	いづかたきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎027-343-3387	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	5月27日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	とくながクリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	宮石内科医院 (内) 上細井町 ☎234-1876	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	竹越耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 住吉町一丁目 ☎231-3658	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
	6月3日(日)	みやげ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	家崎医院内科・胃腸内科 (内) 南町二丁目 ☎221-7888	岡野内科胃腸科医院 (内) 荒牧町 ☎237-1200	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	西田整形外科 (整) 樋越町 ☎280-2233	こすもレディースクリニック (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215	耳鼻咽喉科やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎027-353-5473	たかはし眼科クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎027-350-7077
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科										
★救急病院等案内 ☎221-0099										
歯科										
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休日当番	5月20日(日) = 大利根接骨院(下新田町) ☎252-6701、齊藤接骨院(田口町) ☎234-9580 5月27日(日) = 前川接骨院(元総社町一丁目) ☎251-5540、干場接骨院(富田町) ☎268-0464 6月3日(日) = 広瀬接骨院(広瀬町二丁目) ☎263-8881、片山鍼灸整骨院(前箱田町) ☎225-5333									
	薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時								