

健康手帳

紫外線

夏は紫外線が強い日が続きます。地上に届く紫外線にはUVAとUVBがあり、A波は日焼けや老化、発がん、B波はA波の増強効果と老化に関与します。

紫外線が影響する目の病気には、白内障や翼状片などがあります。白内障は水晶体が濁る病気で、翼状片は角膜の内側が白くなる病気です。いずれも進行すると乱視や視力低下を起こします。また、すぐに症状が出るわけではなく、老化現象と同様に年月がたって起こります。

この予防には、紫外線から目を守ることが大切

心配な人はかかりつけ医などを受診してください。

です。まずは帽子をかぶること。つばが7cm以上ある帽子ならば半分近くの紫外線を防御できるので、これにサングラスを掛ければ、かなり防ぐことができます。サングラスは、紫外線をブロックするUVカット機能があるか確認しましょう。また、女性なら日傘もお勧めです。

子どもは紫外線の影響を特に受けやすいので、大人以上に紫外線対策が重要です。子どもの着帽にも十分気を配りましょう。

前橋市医師会 宮久保 純子



夏は紫外線が強い日が続きます。地上に届く紫外線にはUVAとUVBがあり、A波は日焼けや老化、発がん、B波はA波の増強効果と老化に関与します。

魚のパワーで健康的な食生活

はつぴい健康クッキング

日時 ① 9月3日(火) ② 9月6日(金) ③ 9月9日(月)、午前9時30分～午後1時30分

運動が苦手な人のための教室

ためして運動(入門編)

日時 ① 8月23日(金)午前10時～11時30分

会場 前橋保健センター
対象 一般、先着40人
内容 運動体験、健康ミニ講話
① 8月16日(金)までに健康増進課 ☎ 027-220-5784へ

一緒に悩みを話し合おう

若者のこころの相談

日時 ① 8月20日(火)午後1時30分～3時30分

会場 前橋保健センター
対象 ①うつ病や引きこもりなどの心の悩みごとを持つ18歳～35歳の人やその家族、先着3人
内容 保健師や精神保健福祉士による相談
① 開催日前日までに健康増進課 ☎ 027-220-5785へ

こころの健康を学ぶ市民講座

市民健康講座「家族で取り組むこころの元気」

日時 ① 8月29日(木)午後1時30分
会場 前橋保健センター
対象 一般、先着50人
講師 県こころの健康センター所長・浅見隆康さん
① 8月26日(月)までに健康増進課 ☎ 027-220-5785へ

糖尿病にならない体づくり

健康スタイル講座(糖尿病・腎臓病編)

日時 ① 9月6日(金)・13日(金)の2回、午前9時30分～正午
会場 前橋保健センター
対象 糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着30人
内容 保健師と管理栄養士の講話、一品料理の簡単な調理実習

療養者と家族のための相談会

潰瘍性大腸炎・クローン病療養相談会を開催します。

日時 ① 9月29日(日)午前10時～正午 ② 10月27日(日)午前10時～午後1時30分

会場 前橋保健センター
対象 潰瘍性大腸炎・クローン病の療養者とその家族、①は先着50人 ②は先着30人
内容 ①は医師の講演と交流会 ②は管理栄養士の講話と調理実習
講師 ①は家崎医院院長・家崎桂吾さん

禁煙への挑戦サポートします

禁煙チャレンジ塾

日時 ① 9月10日(火)・11日(水)・12日(木)、午前8時30分～午後5時15分
会場 前橋保健センター
内容 呼吸一酸化炭素濃度測定・尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接
① 9月3日(火)までに健康増進課 ☎ 027-220-5783へ

① 9月6日(金)までに健康増進課 ☎ 027-220-5785へ

ミニ情報

おもちゃの病院

日時 ① 8月11日(日) ② 8月18日(日) ③ 8月20日(火)、午前10時～正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城南支所
問 ボランティアセンター ☎ 027-232-3848

市民の茶席

日時 ① 8月25日(日)午前10時～午後3時
会場 前橋プラザ元気21内3階ホワイエ

問 前橋茶道会・高橋宗実さん ☎ 027-223-8075

自衛官募集

種目 ①一般曹候補生 ②自衛官候補生 ③航空学生
対象 ①②は18歳以上27歳未満の人 ③は高卒(見込み含む)で18歳以上21歳未満の人
試験日 ①は9月16日(月) ②は受付時に通知(女性)は9月22日(日) ③は9月21日(土)

① 9月6日(金)までに自衛隊前橋募集案内所(城東町二丁目) ☎ 027-233-8960へ直接

毒物劇物取扱者試験
日時 ① 10月27日(日)午前10時～正午
会場 県民健康科学大(上沖町)
願書の配布 市保健所内保健総務課で

費用 ① 1万700円

① 9月13日(金)～20日(金)に願書に必要事項を記入し、同課へ直接
問 県業務課 ☎ 027-226-2665

健康

土曜に子宮頸がん検診実施

子宮頸がん集団検診

日時 ① 8月31日(土)・9月1日(日)・8日(日)、午前10時30分～11時30分
会場 県健康づくり財団(堀之下町)
対象 本年度検診対象者で未受診の20歳以上の女性
用意する物 受診シール
① 各実施日に会場へ直接
問 健康増進課 ☎ 027-220-5783

健康テレホンサービス

027-234-4970

原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rajin.com/kenko/> です。

日時 ① 月曜のりもの酔い(火曜)味覚障害(水曜)漢方薬の出版(木曜)差し歯の知識(金曜)歯むと歯の根元が痛む(土日曜)医者にかかるときの注意
直接相談タイム 医師が直接相談。
8月22日(木)(歯科)午後7時30分～9時

8月の各種無料相談					
相談名・問い合わせ	日時	会場など	相談名・問い合わせ	日時	会場など
行政相談 ☎ 027-898-6100	8月8日(木) 午後1時～3時	大胡支所	人権相談 ☎ 027-898-6100	8月16日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室 大胡支所
	8月13日(火) 午後1時～3時	かすかわ老人福祉センター	行政書士相談 ☎ 027-898-6100	9月2日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室
	8月16日(金) 午後1時～3時	桂萱市民サービスセンター	成人のための月いち健康相談 ☎ 027-220-5784	8月21日(水) 午前9時～11時・午後1時～3時	前橋保健センター
	8月19日(月) 午後1時～3時	宮城支所	精神科医によるこころの相談 ☎ 027-220-5785	8月14日(水)・21日(水)、午後1時30分～3時、(各予約制)	市保健所
	8月21日(水) 午後1時～4時	市役所市民相談室	社会保険労務士による電話労働相談 ☎ 027-898-6985 (相談は直接右記の各相談員へ)	8月21日(水) 午後1時30分～4時	相談員・北爪登さん (☎ 027-266-0385)へ
	9月4日(水) 午後1時～3時	ふじみ老人福祉センター	就業相談 ☎ 027-231-3211	9月4日(水) 午後1時30分～4時	相談員・早川豊さん (☎ 027-253-5447)へ
登記相談 ☎ 027-898-6100	8月9日(金) 午後1時～4時	市役所市民相談室 大胡支所	心配ごと相談 ☎ 027-237-5006	火曜～土曜、午前10時～午後4時	前橋テルサ
	8月12日(月) 午後1時～4時	市役所市民相談室	外国人相談 (英語・中国語・ポルトガル語・スペイン語) ☎ 027-243-7788	月曜～金曜、午後1時～4時	総合福祉会館
※市民相談 (☎ 027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (☎ 027-898-6520)、家庭児童相談 (☎ 027-223-4148)、母子家庭相談 (☎ 027-220-5701)、女性相談 (☎ 027-220-5700)は午前8時30分～午後5時15分。教育・青少年相談 (☎ 027-230-9090)は月曜～金曜の午前9時～午後7時、土曜は午前9時～午後5時。就学に向けての相談 (☎ 027-210-1234)は月曜～金曜の午前9時～午後5時。					

人権標語

耳すまし

助けての言葉

見つけよう

山王小6年 星野 莉璃花さん