

健康手帳

あなたの肝臓大丈夫？

あなたは検診で肝臓が悪いと言われたことはありませんか？よく調べないうちに、「ちょっとお酒を飲みすぎちゃったから…」「お酒を減らせば大丈夫！」なんて思い込んでいませんか？

日本人が慢性的に肝臓を悪くする原因には、ウイルス（B型、C型）、アルコール、免疫異常、非アルコール性脂肪性肝炎など、さまざまな可能性があります。また、肝臓の検査数値が高い状態を放置していると、慢性肝炎から肝硬変の状態になり、さらには肝臓がん発生の危険性が高くなってしまいます。原因を調べたことのない人は、一度受診

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

して原因を調べておきましょう。現在はウイルス性肝炎だった場合でも、早めに治療してコントロールしていけば進行を抑えることができるようになってきています。ウイルス性肝炎の治療費については、県の公的助成制度の適用になる場合もあります。

また、アルコールを飲まないのに肝臓に脂肪がついていると言われた人も放置しないでください。脂肪がもとで肝炎が起こる場合もあります。肝臓の検査や治療について、詳しくは主治医と相談してください。

前橋市医師会 松崎 豊

老人福祉センター

ふじみ老人福祉センター

027-288-6113

60歳未満の人は入場料がかかります
ママとベビーのリラックスサロン
日時 4月19日(金)午前10時30分〜11時30分
対象 首がすわった乳児とその家族、先着10組
費用 500円
用意する物 バスタオル
4月8日(月)から同センターへ直接
1日教室
日時 ①みんなで楽しく歌おう
4月24日(水)午前10時〜正午
②姿勢ウォーキング(ポスチュアウォーキング)
4月30日(火)午前10時30分〜11時30分
対象 一般、先着各20人
①は4月8日(月)②は4月10日(水)から同センターへ直接

高齢者

無料入浴券・はり割引券を交付

来月3月31日(月)まで使える、無料入浴券とはり・きゆう・マッサージュ割引券を交付します。希望者は申請してください。昨年度の利用者には郵送しますので申請は不要です。
無料入浴券

一人暮らしの高齢者に、指定公衆浴場で使用できる無料入浴券を1人36枚交付します。
指定公衆浴場 秋の湯(昭和町二丁目)・常磐湯(城東町二丁目)・成田湯(三河町一丁目)・松の湯(朝日町二丁目)・千歳湯(石倉町一丁目)・利根の湯(紅雲町一丁目)

対象 65歳以上(昭和24年3月31日以前生まれ)で一人暮らしの人
はり・きゆう・マッサージサービス割引券
1人6枚(75歳以上7枚)交付
します。施術ごとに割引券のほかに、000円の自己負担、出張施術には別に費用が必要です。
対象 70歳以上(昭和19年3月31日以前生まれ)で、医師の同意に基づく保険診療を受けていない人
介護高齢課 027-898-6134

運動習慣を身に付けよう

元気アップ運動教室を開催。自宅で行える運動を紹介します。
日時 5月2日、30日の木曜5回、午前10時〜11時30分
会場 総合福祉会館
対象 医師から運動制限をされていない65歳以上の人、先着25人
4月8日(月)から介護高齢課 027-898-6133

みやぎふれあいの郷

027-283-8633

ペンション元気体操
日時 4月、来月3月の水曜38回、午前10時30分〜11時15分
対象 65歳以上の人
当日同館へ直接

税

固定資産税納税通知書を送付

固定資産税・都市計画税の納税通知書を4月中旬に発送します。住所などに変更があった場合や課税の内容に気付いた点がある場合は、同封のハガキに記入して返送してください。
固定資産税課 027-898-216

ミニ情報

教育委員会定例会の傍聴

日時 4月17日(水)午後3時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
当日午後2時30分〜50分に会場へ直接
教育委員会総務課 027-98-5803

おもちゃの病院

日時 4月14日(日)②4月16日(火)③4月21日(日)、午前10時〜正午
会場 ①は南橋市民サービスセン

人権標語

あなたはね みんなといっしょ だいじょうぶ
天川小 4年 北原 未典さん

Table with 6 columns: 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. Contains various consultation services for April.

健康

心の悩みを相談してみよう

若者の心の相談
日時 4月16日(火)午後1時30分〜3時30分
会場 前橋保健センター
対象 市内在住で、うつ病やひきこもりなどの心の悩みを持つ18歳〜35歳の人やその家族、先着3人
内容 保健師・精神保健福祉士による相談
4月15日(月)までに健康増進課 027-220-5785

生活習慣の改善をサポート

健康サポートデー
日時 4月18日(木)②4月19日(金)、午前10時〜11時30分
会場 ①は富士見保健センター②は大胡地区農村環境改善センター
対象 一般、①は先着15人②は先

ためして運動・入門編

運動が苦手な人やどんな運動をすればよいか分からない人のための運動教室を開催します。
日時 4月18日(木)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
4月11日(木)までに健康増進課 027-220-5784

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。

曜日・内容 月曜 皮膚科の軟膏処置について 火曜 噛む力をきたえましょう 水曜 歯ぎしりについて 木曜 入れ歯の安定剤のはなし 金曜 いびきがひどい 土日曜 歯科の麻酔の注意事項
直接相談タイム 医師が直接相談。4月10日(水) 皮膚科・内科・18日(木) 歯科、午後7時30分〜9時