

# 健康 まえばし21

こころの健康編

本市では健康増進計画「健康まえばし21」を推進し、7つの分野で市民の健康づくりに取り組んでいます。

問い合わせは **健康増進課 ☎220-5783**へ

過度のストレスは、心だけでなく、体にも不調をもたらすことがあります。気付かないうちに深刻な病気にかかっている場合も。早めに専門家に相談しましょう。



## 心の元気度チェック

〇が多くなるような生活を心掛けましょう

1. 趣味やボランティアなどのサークルに入っていますか
2. 趣味やスポーツなど熱中できるものがありますか
3. 定期的に雑談する友人がいますか
4. 最近大声で笑ったり、感動して泣いたりしましたか
5. 今後の生き方の方針が決まっていますか
6. そこに行けばホッと安心できる場所が近くにありませんか
7. 家族で楽しく過ごす時間がありますか

**Q** こころの健康や精神保健に関する相談は、どこにしたらよいですか。

**A** 保健師・精神保健福祉士が面接・電話での相談を行っています。気軽に相談してください。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	7月24日(日)	瀬下子どもクリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	本間小児科 内科医院 (児内) 文京町四丁目 ☎221-6807	前橋協立診療所 (内) 城東町三丁目 ☎231-6060	北条内科クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	馬場整形外科クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	今井産婦人科 内科医院 (産婦) 東片貝町 ☎221-1000	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
	7月31日(日)	須田子どもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	おない医院 (内) 樋越町 ☎283-5755	塩崎内科医院 (内) 文京町三丁目 ☎221-8063	松山医院 (内) 大手町二丁目 ☎221-5297	堺堀整形外科医院 (整) 富士見町時沢 ☎260-5125	大塚外科胃腸科医院 (外) 大友町三丁目 ☎252-6006	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	8月7日(日)	竹澤小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	吉羽内科胃腸科医院 (内) 下川町 ☎265-3877	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	富士たばなクリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	群馬バインクリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	外科胃腸科 いしざか医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	いとう耳鼻咽喉科 (耳鼻) 朝倉町 ☎287-4707	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
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 <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> 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 医	7月24日(日)＝田代接骨院 (荻窪町) ☎269-7538、滝沢接骨院 (箱田町) ☎253-6870									
	7月31日(日)＝細野接骨院 (駒形町) ☎266-1133、かばさわ接骨院 (前箱田町) ☎254-4933									
	8月7日(日)＝石井接骨院 (富士見町小沢) ☎288-5032、岡本接骨院 (天川大島町三丁目) ☎224-7873									
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									