

健康 まえばし21

たばこ編

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

あなたの大切な人を守るため、禁煙・分煙を実践しましょう

ニコチンなどの有害物質はたばこを吸う人が吸い込む主流煙よりも、たばこの先から出る副流煙に多く含まれています。副流煙を吸い込むことで、たばこを吸っているのと同じ状態になります。これを受動喫煙と言います。

- **紫煙リボン**を着用し受動喫煙を防ぎましょう
紫煙リボンは次の意志を表しています
吸う人…たばこの煙で周りに迷惑をかけません
吸わない人…周りでたばこを吸わないで
専門家…たばこをやめようとしている人を支援します
- **禁煙したいと思ったら、相談してください**
禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。保健師が禁煙したい人をサポートします。



「紫煙リボン」

Q 禁煙したら、健康への悪い影響は消えていくのでしょうか。

A 禁煙することでいろいろな健康被害は軽減します。また、免疫力が増すことで、風邪やインフルエンザにかかりにくくなります。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	8月	21日(日)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	青 山 医 院 (内児) 古 市 町 ☎251-2861	菊 池 内 科 ク リ ニ ッ ク (内) 青 梨 子 町 ☎219-3356	佐治内科医院 (内児) 端 気 町 ☎264-3500	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	樋越ペイン ク リ ニ ッ ク (外) 樋 越 町 ☎284-9911	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	町井耳鼻咽喉科 (耳鼻) 文京町二丁目 ☎221-2551	す が の 眼 科 古 市 ク リ ニ ッ ク (眼) 古 市 町 一 丁 目 ☎210-8181
	28日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青 柳 町 ☎232-1188	上武呼吸器科 内 科 医 院 (内) 田 口 町 ☎232-5000	馬場内科医院 (内) 上 泉 町 ☎223-5301	加藤クリニック (内泌) 南町三丁目 ☎210-6700	あべクリニック (整) 富士見町原之郷 ☎288-9511	マンモプラス竹尾 ク リ ニ ッ ク (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	セントラルティース ク リ ニ ッ ク (産婦) 高崎市東町 ☎027-326-7711	耳鼻咽喉科 長瀬川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	大 西 眼 科 (眼) 高崎市 中居町四丁目 ☎027-353-1303	
	9月	4日(日)	なんきつこども ク リ ニ ッ ク (児) 荒牧町 ☎235-2558	斎 藤 医 院 (内) 南町二丁目 ☎221-0258	田 中 内 科 ク リ ニ ッ ク (内) 日吉町一丁目 ☎231-3001	老年病研究所 附 属 病 院 (内) 大友町三丁目 ☎253-3311	掛 川 医 院 (外内) 総社町二丁目 ☎251-0415	山本整形外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎232-3069	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	耳 鼻 咽 喉 科 川島クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎260-1187	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575
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 ★救急病院等案内 ☎221-0099 午後8時～午前0時 内科と小児科											
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	8月21日(日)＝木暮接骨院 (上小出町二丁目) ☎232-1540、片山鍼灸整骨院 (前箱田町) ☎225-5333										
	8月28日(日)＝松村接骨院 (柏倉町) ☎283-9703、たつみ接骨院 (総社町植野) ☎251-3320										
	9月 4 日(日)＝こばやし接骨院 (六供町) ☎223-1421、神尾接骨院 (茂木町) ☎283-2932										
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										