

健康手帳

コンタクトレンズ事情

コンタクトレンズ（CL）が日本に導入されてから半世紀以上が経過しました。その間、CLも変化・改良を重ね、ユーザーは今や1,500万人以上ともいわれ、非常に身近な医療器具となっています。現在は、1日使い捨てや2週間の頻回交換のソフトCLが主流。酸素透過性が高く、乾燥しにくい素材を使用したものや、遠近両用・乱視矯正など、付加価値を有するものも使い捨てができるようになり、ますます多くの人に使用されるようになりまし

このように簡便性・安全性が増す一方で、若年

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

者を中心に2週間のCLを1カ月使用したり、不十分なケアなど、不適切使用による角膜感染症の増加が報告されています。また、若い女性に人気のおしゃれ用カラーCLは従来雑貨として扱われてきましたが、眼障害の報告が多くあったため高度管理医療機器に指定されました。しかし、現在でも粗悪品を散見します。

自分の眼の健康を守りつつ安全快適にCLを使用するため、ぜひ、定期的に眼科の健診を受けましょう。

前橋市医師会 菅野 裕丈

三二情報

教育委員会定例会の傍聴

日時 10月16日(水)午後6時
会場 市役所11階南会議室
対象 一般、先着10人
申込 当日午後5時30分〜50分に会場へ直接
問 教育委員会総務課 ☎027-898-5803

おもちゃの病院

日時 ①10月13日(日)②10月15日(火)
③10月20日(日)、午前10時〜正午
会場 ①は南橋市民サービスセンター②は城南支所③は総合福祉会館
問 ボランティアセンター ☎027-232-3848

前橋ふれあいクラブ担い手講座

日時 10月23日(水)午前10時〜正午
対象 市内で活動できる人
内容 在宅で困りごとを抱えている人のための同クラブ有償の助け合い活動を紹介
問 10月18日(金)までにボランティアセンター ☎027-232-3848

車椅子レクダンス体験学習



みんなで楽しく活動

日時 10月9日(水)・11月6日(水) 午後1時30分〜3時30分
対象 市内在住・在勤の人、先着50人
問 ボランティアセンター ☎027-232-3848

市民の茶席

日時 10月15日(火)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・富澤宗晶さん ☎027-253-0617

市民献血

日時 10月8日(火)午前9時30分〜11時
会場 富士見公民館
問 県赤十字血液センター ☎027-224-2102

健康

骨髄バンクにドナー登録を

10月は骨髄バンク推進月間。白血病や再生不良性貧血などは、骨髄移植で治すことができます。骨髄移植を行うにはドナー登録が必要です。一人でも多くの人の命を救うために、骨髄バンク・ドナー登録への正しいご理解とご協力をお願いします。
問 骨髄移植推進財団 ☎0120-445-445

薬物の恐ろしさを正しく知って

10月と11月は「麻薬・覚せい剤乱用防止運動」月間。麻薬、大麻、覚せい剤、MDMA、違法ドラッグなどの薬物の乱用は、心身に危害を及ぼすだけではなく、社会的にも大きな影響を及ぼします。「1回だけなら」という軽い気持ちは禁物です。一人一人が薬物の恐ろしさを正しく認識し、不正な薬物に「近づかない」「近づけない」と心が大切です。
問 保健総務課 ☎027-220-5782

がんの予防に定期的な検診を

乳がん（甲状腺）と子宮頸がんの集団検診を実施します。11月21日(水)は、検診バス乗車中に限り託児を行います。
日時・会場など 左表のとおり

Table with 2 columns: 期日, 会場. Rows include dates like 11月14日(水)・15日(木) and venues like 大胡保健センター.

受付時間は午後1時〜2時

人権標語

いじめゼロ 明るい世界に 笑顔咲く

桂留中 2年 荒木 彩花さん

10月の各種無料相談

Table with 6 columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場など. Lists various consultation services like 法律相談, 特設法律相談, 行政相談, etc.

※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。

対象 検診未受診の女性で(①乳がん)40歳以上、先着各70人(②子宮頸がん)20歳以上
注意する物 受診シール
問 ①は10月15日(火)各検診日の1週間前に大胡保健センター ☎027-283-7311 ②は当日会場へ直接

まえばし元気インフォメーション

群馬テレビ

10月10日(木)午後6時45分から15分間(再放送)10月12日(土)午前10時45分から

自転車

イベントや市政情報届けます

まえばしCITYエフエム 84.5MHz まえばし情報ステーション (5分間)

Table with 3 columns: 月~金, 土・日, 本放送, 再放送. Shows broadcast times for 9:54 and 1:54.

エフエム群馬ラジオインフォメーションいきいき前橋の放送は9月末をもって終了しました。

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/kenk です。

曜日・内容 (月曜) 保険が使える禁煙治療(火曜) 誤嚥性肺炎(水曜) 腎盂腎炎(木曜) 勤労者の帰宅恐怖症候群(金曜) 受け口・反対咬合の矯正時期(土日曜) 母乳とむし歯



直接相談タイム 医師が直接相談。10月9日(水)(内科・外科)・17日(木)(歯科)、午後7時30分〜9時