

健康まえばし21

アルコール編

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** ☎220-5785へ

お酒と上手に付き合いましょう

お酒は、適量であれば血液の流れを良くし、ストレスを軽減させるなどの効果がありますが、飲みすぎると肝臓や胃腸に負担をかけてしまいます。また、夜遅くまでの飲食や、食塩・脂質の多いつまみなどによって、エネルギーオーバーになりがちです。深酒を控え、つまみ選びも工夫しましょう。

●お酒の適量とエネルギー

			
ビール 中ビン1本(500ml) 200kcal	日本酒 1合(180ml) 196kcal	焼酎 0.5合(90ml) 175kcal	ワイン グラス2杯(240ml) 175kcal

Q アルコール依存症について相談できるところはありますか。

A 健康増進課や県こころの健康センター(☎263-1156)などで相談を受け付けています。アルコール依存症は、必要な援助や治療を早期に受けることが大切です。

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	9月23日(金)	藤永小児科 内科医院 (児内) 下細井町 ☎235-2690	永島内科医院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-6435	あおばクリニック (内児) 富士見町時沢 ☎212-8866	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	内田外科医院 (外) 西片貝町二丁目 ☎224-5061	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	小澤医院 (産婦) 樋越町 ☎283-2009	田中耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 大手町二丁目 ☎221-6431	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	9月25日(日)	ふかさわ 小児科医院 (児) 大友町一丁目 ☎256-7117	わかまつ循環器科 内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	前橋広瀬川 クリニック (内) 千代田町二丁目 ☎231-4101	せせらぎ病院附属 しらかわ診療所 (内) 上細井町 ☎260-1116	ささき整形外科 (整) 富士見町小暮 ☎288-2006	剛 医 院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	10月2日(日)	高見こども クリニック (児) 上新田町 ☎255-4153	もてぎ内科医院 (内児) 上増田町 ☎266-5671	沢渡内科 循環器科医院 (内) 広瀬町三丁目 ☎266-2112	伊藤内科 小児科医院 (内) 高花台一丁目 ☎269-5611	神宮医院 (整) 岩神町三丁目 ☎289-0500	岩崎外科医院 (外脳外) 六供町 ☎223-7823	いえさか 産婦人科医院 (産婦) 表町二丁目 ☎224-1144	新前橋耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	羽生田眼科医院 (眼) 千代田町二丁目 ☎232-1010
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 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	9月23日(金)＝鈴木接骨院(朝倉町三丁目) ☎263-0699、わたなべ接骨院(富士見町時沢) ☎288-9996									
	9月25日(日)＝吉沢接骨院(大渡町一丁目) ☎254-2113、上泉接骨院(上泉町) ☎231-2226									
	10月2日(日)＝相澤接骨院(荒子町) ☎268-5000、高橋接骨院(六供町) ☎243-6078									
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									