

本紙7月号の休日当番医は7月11日(日)から掲載します。

休日当番医

診療時間は9時～16時。費用は休日の初診料金。
 目的は、急な病気やけがなどの診療治療で、処方日数は1日～数日です。



※市外局番は前橋市・高崎市ともに027です。

	小児科	内科	外科	婦人科	耳鼻科	眼科			
6月6日(日)	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎212-7313	瀬田医院 (内) 龍蔵寺町 ☎232-5658	あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220	あべクリニック (整) 富士見町原之郷 ☎288-9511	おかむらクリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	セントラルレディースクリニック (婦) 高崎市東町 ☎326-7711	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎322-1415	小林眼科 (眼) 高崎南大類町 ☎353-4110
6月13日(日)	すぐた医院ゆう子キッズクリニック (児) 光が丘町 ☎251-5622	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	老年病研究所附属病院 (内) 大友町三丁目 ☎253-3311	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	山本整形外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎232-3069	富沢脳神経外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	耳鼻咽喉科 とよだクリニック (耳鼻) 駒形町 ☎267-1100	前橋みなみモール眼科 (眼) 新堀町 ☎290-3733
6月20日(日)	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846	前橋ふえきクリニック (内) 表町二丁目 ☎224-2818	吉松医院 (内) 柏川町新屋 ☎285-2273	こばやし医院 (外内) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	小竹整形外科 (整) 三俣町三丁目 ☎231-0495	こすもレディースクリニック (婦) 高崎市旭町 ☎330-2215	つれいし耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎小上小島町 ☎343-2131	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎327-3366
6月27日(日)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	二子山クリニック (内) 朝倉町一丁目 ☎263-1331	いしだ内科胃腸科医院 (内) 平和町一丁目 ☎234-4112	武田クリニック (内児) 富士見町時沢 ☎226-1114	東前橋整形外科病院 (整) 西大室町 ☎268-5777	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	ベルフィー2号レディースクリニック (産婦) 南町四丁目 ☎223-3114	橋爪耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	しみず眼科クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
7月4日(日)	ベル小児科クリニック (児) 川原町二丁目 ☎289-2580	相澤医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-6806	北條医院 (内) 駒形町 ☎266-6737	総社町内科深沢医院 (内) 総社町三丁目 ☎252-1333	群馬ペインクリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	吉見耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 高崎市新紺屋町 ☎326-8733	高山眼科緑町医院 (眼) 高崎市緑町 ☎361-6888

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※6月6日・20日・7月4日の婦人科は12時まで。13時～18時は産科婦人科館出張佐藤病院(高崎市若松町☎027-322-2243)で診療。
 ※高崎市の当番診療所は18時まで診療。
 ※場合によっては発熱患者の対応ができない当番医もあります。

夜間・救急など	夜間急病診療所 ☎027-243-5111 朝日町四丁目9-5 内科と小児科 20時～23時 救急病院案内(24時間体制) ☎027-221-0099 ※メモの用意をしてから連絡してください。 子ども医療電話相談 #8000 月～土曜＝18時～翌8時、日曜・祝日＝8時～翌8時 ※IP電話・ダイヤル回線からはつながりません。携帯電話からかけてください。	歯科	市歯科医師会休日診療所 ☎027-237-3685 岩神町二丁目19-9 日曜・祝日、10時～12時・13時～15時
		薬局	市薬剤師会会営薬局 ☎027-223-8400 紅雲町一丁目2-15 日曜、9時30分～16時 ※祝日は最寄りの薬局にお問い合わせください。

接骨院・整骨院の休日当番

6月6日(日)	はしもと接骨院・鍼灸院(広瀬町一丁目)☎027-289-6033	6月27日(日)	細野接骨院(駒形町)☎027-267-7002
6月13日(日)	はら接骨院(小相木町)☎027-251-1150	7月4日(日)	深澤接骨院(城東町四丁目)☎027-221-6888
6月20日(日)	ひらい接骨院(上新田町)☎027-226-0022		

血糖値が気になる人の教室 ～食事と運動のこつ

健康増進課
☎027-220-5708

普段の食事と運動を見直し、糖尿病予防に取り組みましょう。
 時7月2日(金)・9日(金)、9時30分～11時
 場保健センター
 対市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着20人
 申6月7日(月)～25日(金)に健康増進課へ

介護予防サポーター養成研修(初級編)

健康増進課
☎027-898-6133

介護予防の基礎知識を、実技を交えて学びます。また、8月23日(月)・24日(火)に開催する中級編の申し込みを本研修終了後に受け付けます。
 時7月16日(金)13時30分～16時30分
 場総合福祉会館かオンライン
 対おおむね60歳以上の人。〈総合福祉会館〉先着30人〈オンライン〉先着10人
 申6月7日(月)～25日(金)に長寿包括ケア課へ

介護予防活動ポイント登録研修会

ボランティアセンター
☎027-232-3848

時7月12日(月)13時30分
 場総合福祉会館
 対市内在住で60歳以上の人
 申ボランティアセンターへ

アクティブライフ講座

健康長寿包括ケア課
☎027-898-6133

健康に良い生活習慣を身に付け、ボランティア活動などにも関心を持って、健康長寿を目指します。
 時7月13日～8月10日の火曜5回、13時30分～15時30分
 場総合福祉会館
 対市内在住でおおむね60歳以上75歳未満の人、15人(抽選)
 申6月25日(金)までに長寿包括ケア課へ

認知症を語るカフェ

健康長寿包括ケア課
☎027-898-6133

時7月21日(水)10時～11時
 場K'BIX元気21まえばし
 対市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着12人
 申長寿包括ケア課へ

薬物乱用はダメゼッタイ

健康増進課
☎027-220-5782

近年、大麻や覚醒剤などの薬物乱用が急増。特に若者たちへの乱用の広がりは深刻な状況です。市では、6月20日(日)から7月19日(月)まで薬物乱用防止の普及運動を実施。薬物乱用の恐ろしさを認識し、薬物乱用防止の輪を広げましょう。

高齢者の健康支援講座②

中央公民館
☎027-210-2199

群馬ヤクルト販売の管理栄養士を講師に、感染症予防に有効な免疫力を高める食事について学びます。
 時7月16日(金)14時～15時
 場中央公民館
 対市内在住の人、先着50人
 申6月25日(金)(必着)までにハガキで。参加者全員の氏名・郵便番号・住所・電話番号・講座名を記入し、〒371-0023本町二丁目12-1・中央公民館へ

健康テレホンサービス

☎027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。
曜日・内容＝〈月曜〉タバコと歯周病〈火曜〉口腔機能低下症ってなんだ?〈水曜〉子どもの夜泣き〈木曜〉お酒との上手な付き合い方〈金曜〉カンガルーケアについて〈土曜〉役に立つお薬手帳
直接相談タイム(歯科)＝歯科医師が直接相談。6月9日(水)19時30分～21時



健康手帳

口臭、あなたは大丈夫?

自分で気になったり、周りの人から指摘されたりして悩んでいる人が少なくない口臭。原因の多くは、起床時や空腹時、緊張している時などに起こる生理的なものです。子どもの場合、発熱時にも気になることが。それ以外にも食べ物(ニンニクやネギ類)、アルコール、タバコなどでも口臭は発生します。気を付けたいのは病気が原因で起こる口臭。1つ目は

内臓に原因がある場合で、消化不良や糖尿病などが考えられます。また、副鼻腔炎や扁桃炎が原因で起こる場合も。2つ目は口臭を訴える人の9割以上を占める歯周病や、進行した虫歯、舌の汚れなど口腔内に原因がある場合です。これらの予防で、歯周病や虫歯の治療をすること、歯磨きを正しくすること、舌ブラシで舌苔を取り除くことが効果的。唾液の分泌を促す耳の下や顎の下のマッサージも有効です。

前橋市歯科医師会 橋本 清一