

本紙1月号の休日当番医は1月9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					
12月12日(日)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町一丁目 ☎235-2558	新井胃腸科 診療所 (胃外) 昭和町一丁目 ☎231-2083	ゆきざわファミリークリニック (内児) 朝倉町 ☎265-0050	おない医院 (内) 樋越町 ☎283-5755	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	馬場整形外科クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	耳鼻咽喉科 はるクリニック (耳鼻) 高崎市江木町 ☎384-3387	たかはし眼科クリニック (眼) 高崎市西島町 ☎350-7077		
12月19日(日)	小児科しもだクリニック (児) 六供町 ☎220-1221	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	わかまつ循環器科内科医院 (内) 西片貝町五丁目 ☎243-8700	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	善衆会病院 (整) 笈井町 ☎261-5410	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	マザーズクリニック TAMURA (産婦) 小屋原町 ☎266-8803	いづか耳鼻咽喉科 (耳鼻) 樋越町 ☎280-2111	羽生田眼科医院 (眼) 本町二丁目 ☎226-1010		
12月26日(日)	高橋医院 (児外) 東善町 ☎266-0203	相澤医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-6806	小野内科クリニック (内) 川原町二丁目 ☎212-8852	あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220	整形外科とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	松原医院 (婦) 高崎市新保町 ☎353-4103	いづか・たきた医院 (耳鼻) 高崎市沖町 ☎343-3387	まゆづみ眼科医院 (眼) 高崎市日高町 ☎388-8461		
12月29日(水)	竹澤小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680	ローズタウン糖尿病内科 (内) 江木町 ☎226-1466	富沢脳神経外科内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	こぶな整形外科 (整) 後閑町 ☎261-7600	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	牧耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	結城眼科医院 (眼) 西片貝町三丁目 ☎226-7575	
12月30日(木)	大学橋ファミリークリニック (児) 関根町二丁目 ☎212-6627	しのはら小児科 (児) 上大島町 ☎287-1515	北條医院 (内) 駒形町 ☎266-6737	五十嵐医院 (内) 富士見町原之郷 ☎288-2026	飯塚医院 (内) 荒口町 ☎268-5600	マンモプラス竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	たけむら整形外科クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	上条女性クリニック (婦) 高崎市栗崎町 ☎345-1221	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町 ☎323-4196	高山眼科 駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎327-3366	
12月31日(金)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	みやけ小児科 (児) 樋越町 ☎283-2225	かたひら内科医院 (内) 下沖町 ☎230-8811	つちや内科クリニック (内) 小相木町一丁目 ☎256-7770	北條内科クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	あらい外科クリニック (外内) 元総社町 ☎253-0100	ももかわ整形 (整) 荒牧町一丁目 ☎233-8515	さとレディースクリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	耳鼻咽喉科 つれいし (耳鼻) 駒形町 ☎267-1100	すがの眼科 (眼) 高崎上大瀬町 ☎343-2131	古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎210-8181
1月1日(土)	中嶋小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	大川こどもクリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	おおつか内科クリニック (内) 大友町三丁目 ☎252-6006	たけい内科クリニック (内) 小屋原町 ☎280-8080	えんどう内科クリニック (内) 櫛島町 ☎226-5700	金古医院 (外内) 日吉町三丁目 ☎233-1131	高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	たかさき耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上大瀬町 ☎352-3341	高崎クワクリニック 眼科・泌尿科 (眼) 高崎市東町 ☎384-8241	
1月2日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	すえまる内科 (内) 新堀町 ☎212-5162	大野内科クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	西片貝クリニック (内) 西片貝町三丁目 ☎223-6533	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	さくらクリニック (産婦) 上佐鳥町 ☎212-2434	橋爪耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	とくい眼科 (眼) 総社町総社 ☎290-1091	
1月3日(月)	おうみこどもクリニック (児) 総社町総社 ☎253-6600	栗林小児科医院 (児) 平和町二丁目 ☎231-7114	高橋医院 (内) 柏川町西田面 ☎285-2019	小川内科医院 (内) 荒牧町二丁目 ☎234-3311	松山医院 (内) 本町一丁目 ☎289-2121	たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	あべクリニック (整) 富士見町原之郷 ☎288-9511	高崎市夜間休日急病診療所 (婦) 高崎市高松町 ☎381-6119	耳鼻咽喉科 角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎325-8844	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎310-8555	

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

健康手帳

健康な生活を送るために

年を取ると、今まで健康に過ごしていた人でも徐々に活動性が落ち、介護が必要な状態(要介護)になる人もいます。この、健康な状態と要介護の中間の時期を「フレイル」と呼びます。脳梗塞やけがで突然要介護になる人もいますが、高齢者の多くはフレイルを経て要介護になります。日本の65歳以上の人口3,600万人のうち、要介護が600万人、フレイルが400万人といわれています。適切な治療

や支援でフレイルから健康に戻ることはできますが、要介護から健康に戻るのには難しいため、フレイルの早期発見が重要です。体重が減った・握力が落ちた・歩くのが遅くなった・なんだか疲れる・運動をしていないの5つのうち3つ以上当てはまる人はフレイルかもしれません。予防・回復には①持病の治療②感染症予防③適度な運動④バランスの良い食事⑤社会とのつながりが重要です。フレイルかも?と思った人は、かかりつけ医に相談してください。 前橋市医師会 関 隆致

脳力アップチャレンジ教室

☎長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

時 1月12日～2月16日の水曜6回、13時30分～15時30分
場 おおとも老人福祉センター
対 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の人、20人(抽選)
申 12月15日(水)までに長寿包括ケア課へ

認知症を語るカフェ

☎長寿包括ケア課 ☎027-898-6133

時 1月19日(水)13時～14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

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> マウスピースによる歯科矯正 <火曜> 手荒れと手湿疹 <水曜> 口呼吸にご注意 <木曜> 若年性更年期障害 <金曜> 腰痛への新しいアプローチ <土日曜> 冬場の入浴中突然死
直 接 相 談 タ イ ム (歯 科) = 12月8日(水)19時30分～21時

休日当番医

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 ※日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)の9時～12時も診療。 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。 こども医療電話相談 #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。	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 ※年末年始(12月29日～1月3日)の10時～12時・13時～16時も診療。
		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問い合わせてください。

接骨院・整骨院の休日当番

12月12日(日)	かばさわ接骨院(前箱田町) ☎027-254-4933	12月31日(金)	北沢接骨院(幸塚町) ☎027-234-5600
12月19日(日)	神尾接骨院(茂木町) ☎027-283-2932	1月1日(土)	松岡接骨院(住吉町二丁目) ☎027-231-1683
12月26日(日)	ひよん接骨院(日吉町四丁目) ☎027-235-8662	1月2日(日)	たつみ接骨院(総社町植野) ☎027-251-3320
12月29日(水)	アルパカ整骨院(元総社町二丁目) ☎070-4070-1980	1月3日(月)	木暮接骨院(上小出町二丁目) ☎027-232-1540
12月30日(木)	岡本接骨院(天川大島町三丁目) ☎027-224-7873		

※12月12日・26日・30日・1月1日・3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。

「接骨院・整骨院の休日当番」は28ページに掲載しています。