

本紙3月号の休日当番医は3月6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	
2月6日(日)	かなざわ小児科クリニック (児) 幸塚町 ☎289-0313	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	みずま脳神経内科内科クリニック (内) 朝日町一丁目 ☎289-6788	深沢内科クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	金子クリニック (外内) 東上野町 ☎212-5085	鳥羽整形外科クリニック (整外) 紅雲町二丁目 ☎223-7700	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 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎322-1415	下之城眼科クリニック (眼) 高崎市下之城町 ☎386-4149
2月11日(金)	ベル小児科クリニック (児) 川原町二丁目 ☎289-2580	しらかわ診療所 (内) 上細井町 ☎260-1116	富沢医院 (内) 江田町 ☎251-5414	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	内田外科医院 (外) 西片貝町二丁目 ☎224-5061	せき整形外科クリニック (整) 三河町一丁目 ☎226-6631	ヒルズレディースクリニック (産婦) 総社町総社 ☎253-4152	赤沢耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 城東町五丁目 ☎232-7691	横地眼科医院 (眼) 平和町二丁目 ☎231-5330
2月13日(日)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	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	二子山クリニック (内) 朝倉町一丁目 ☎263-1331	積心会富沢病院 (整) 朝日町四丁目 ☎224-3955	星医院 (外内) 西善町 ☎266-8600	齋川産婦人科医院 (婦) 高崎市岩押町 ☎327-0462	清水耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市京目町 ☎353-4533	丸山眼科医院 (眼) 高崎市片岡町 ☎322-7178
2月20日(日)	すくた医院ゆう子キッズクリニック (児) 光が丘町 ☎251-5622	堺堀内科循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	岡野内科胃腸科医院 (内) 荒牧町一丁目 ☎237-1200	はしづめ胃腸と内科のクリニック (内) 朝倉町三丁目 ☎257-0546	神宮医院 (整) 岩神町三丁目 ☎289-0500	田中外科内科医院 (外) 下小出町三丁目 ☎231-0555	いとうレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	斉藤クリニック耳鼻科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
2月23日(水)	まりこどもアレルギークリニック (児) 元総社町 ☎226-6844	殿岡内科医院 (内) 天川原町二丁目 ☎221-1599	上武呼吸器科内科病院 (内) 田口町 ☎232-5000	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	山下医院 (外) 城東町四丁目 ☎231-3726	リハビリ整形外科みなみクリニック (整) 川原町一丁目 ☎210-3737	セキールレディースクリニック (婦) 高崎市栄町 ☎330-2200	耳鼻咽喉科 やまぐち医院 (耳鼻) 高崎市柴崎町 ☎353-5473	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎343-7796
2月27日(日)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町一丁目 ☎235-2558	江木町クリニック (内) 江木町 ☎263-1101	定方医院 (内) 亀里町 ☎265-0345	みやざき内科クリニック (内) 元総社町 ☎212-5000	園田整形外科医院 (整) 総社町高井 ☎255-0100	おかむらクリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎223-8088	中野産婦人科医院 (産婦) 国領町二丁目 ☎233-5588	町井耳鼻咽喉科 (耳鼻) 文京町二丁目 ☎221-2551	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※2月6日・13日・23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 ※日曜・祝日の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。 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	
2月6日(日) 羽鳥接骨院(下細井町) ☎027-234-2312	2月20日(日) なお接骨院(石倉町三丁目) ☎027-288-0504
2月11日(金) 亀泉接骨院(亀泉町) ☎027-264-0113	2月23日(水) かすかわ接骨院(粕川町女瀧) ☎027-289-6933
2月13日(日) あおばら接骨院(亀里町) ☎027-225-2662	2月27日(日) 須藤接骨院(下大島町) ☎027-266-9478

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

🕒 3月10日(木)13時30分
 📍 総合福祉会館
 🎯 市内在住で60歳以上の人
 📄 ボランティアセンターへ

認知症を語るカフェ

☎ 長寿包括ケア課
 ☎027-898-6133

🕒 3月16日(水)13時～14時
 📍 総合福祉会館
 🎯 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
 📄 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〉妊婦糖尿病〈火曜〉浮腫〈水曜〉歯並びと食生活の関係〈木曜〉乳がん検診とプレスト・アウェアネス〈金曜〉歯のかぶせ物、つめ物がとれた〈土日曜〉スギ花粉症・舌下免疫療法
直接相談タイム(歯科)＝2月9日(水)19時30分～21時

健康手帳

カフェインの取り過ぎに注意

日本国内では、カフェインに対する感受性の個人差が大きいとして、1日最大摂取量の基準は設けられていません。一方、海外では欧州食品安全機関やカナダ保健省で、体に悪影響の出ない1日最大摂取量として、成人で400mg、妊婦(授乳中・妊娠予定者も含む)で300mg、13～18歳で2.5mg/kg、10～12歳で85mg、7～9歳で62.5mg、4～6歳で45mgとされています。カフェインは、コーヒーや紅茶、ココア、お茶、炭酸飲料、エナジー

ドリンクなどの飲料やチョコレートなどの食品から容易に摂取できます。飲み過ぎや食べ過ぎには注意してください。

健康被害としては、中枢神経系が過剰に刺激されることに伴う、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、消化器管の刺激による下痢や吐き気・嘔吐があります。

前橋市薬剤師会 重原 拓也

画像や映像で前橋の魅力を発信 公式Instagramを紹介します

 前橋市役所観光政策課【公式】 maebashi_trip 季節の風景や話題のスポット情報などを紹介	 前橋イケメンInstagram maebashi_ikemen 市内のイケてる企業で働く面々、略してイケメンを紹介	 前橋競輪【公式】 maebashi_keirin_official 前橋競輪実況者とスタッフが競輪情報を紹介
 前橋市ワカモノ記者 maebashi_wakamonokisha 広報まえばし「ワカモノ記者」の取材風景などを紹介	 【公式】前橋市水道局浄水課 maebashi_sikisima 敷島浄水場の様子などを紹介	 前橋市消防団【公式】 maebashi_syobodan 消防団の訓練やイベント、団員などを紹介
 前橋市農業Instagram maebashi_agri 旬の野菜や果物、花きや直売所、農や食の関連情報を紹介	 アーツ前橋【美術館/公式】 arts_maebashi アーツ前橋のイベントやゆかりのある作家・作品などを紹介	 前橋文学館 maebashi_bungakukan 前橋文学館の企画展やイベント、本市の詩人に関する情報を紹介

