

本紙2月号の休日当番医は2月5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	
1月8日(日)	中嶋小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220	関内科医院 (内) 天川大島町一丁目 ☎224-4680	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	富沢脳神経外科 内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	東前橋整形外科 病院 (整) 西大室町 ☎268-5777	さとレディース クリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	耳鼻咽喉科川島 クリニック (耳鼻) 西片貝町一丁目 ☎260-1187	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
1月9日(月)	おうみ子ども クリニック (児) 総社町総社 ☎253-6600	遠藤内科医院 (内児) 野中町 ☎261-3711	たけい内科 クリニック (内) 小屋原町 ☎280-8080	大野内科 クリニック (内) 樋越町 ☎284-9011	掛川医院 (外内) 総社町二丁目 ☎251-0415	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	※ 斎川産婦人科医院 (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	だるま眼科 (眼) 高崎市飯塚町 ☎381-8915
1月15日(日)	大学橋ファミリー クリニック (児) 関根町二丁目 ☎212-6627	うしいけ内科 クリニック (内) 元総社町 ☎289-0841	前橋プライマリ 泌尿器科内科 (泌内) 上佐島町 ☎289-4651	大山クリニック (内) 山王町二丁目 ☎266-5410	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	ももかわ整形外科 クリニック (整) 荒牧町一丁目 ☎233-8515	いとレディース クリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	新前橋 耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	横地眼科医院 (眼) 平和町二丁目 ☎231-5330
1月22日(日)	嵯峨小児科医院 (児) 青柳町 ☎232-1188	上毛大橋 クリニック (内) 川原町一丁目 ☎237-2800	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	北條医院 (内) 駒形町 ☎266-6737	ねぎし整形外科 (整) 東善町 ☎280-8686	太田医院 (外) 紅雲町二丁目 ☎221-3368	※ 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) 高崎市内小島町 ☎343-2131	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎310-8555
1月29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	北條内科 クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	とくなが クリニック (泌内) 上泉町 ☎289-0085	たけむら整形外科 クリニック (整) 箱田町 ☎212-3266	中嶋医院 (外) 小屋原町 ☎266-1601	さくら クリニック (産婦) 上佐島町 ☎212-2434	斉藤クリニック 耳鼻科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	しみず眼科 クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611

※発熱がある人は事前に電話の上、受診してください。

※1月9日・22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問い合わせてください。

接骨院・整骨院の休日当番

1月8日(日)	前川接骨院(元総社町一丁目)☎027-251-5540	1月22日(日)	さくら整骨院(元総社町二丁目)☎027-255-1321
1月9日(月)	あおい整骨院(大根町二丁目)☎027-252-6625	1月29日(日)	六本木整骨院(荻窪町)☎027-289-0062
1月15日(日)	よこやま接骨院(文京町四丁目)☎027-289-8204		

アクティブライフ講座



☎ 長寿包括ケア課
☎027-898-6133

健康に関する講話や運動、地域活動の紹介をとおして健康長寿を目指します。Zoomでのオンライン受講もできます。
☎ 2月10日～3月10日の金曜5回、13時30分～15時30分
☎ 総合福祉会館
☎ 市内在住でおおむね60歳～75歳の人、15人(抽選。Zoomは定員なし)
☎ 1月23日(月)までに上記二次元コードの申し込みフォームで

がん検診は2月末日まで



☎ 受診シール・がん検診については健康増進課
☎027-220-5784
国保・後期健康診査については国民健康保険課
☎027-220-5715

本年度の健診(検診)受診シールの受診期間は2月末日まで。まだ受診していない人は受診シールを活用して受診してください。なお、来年度の受診シールは6月中旬発送予定です。

認知症を語るカフェ

☎ 長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場で参加できます。
☎ 2月15日(水)13時30分～14時30分
☎ 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、②は先着12人
☎ ①は2月6日(月)②は14日(火)までに長寿包括ケア課へ

禁煙チャレンジ塾

☎ 健康増進課
☎027-220-5784

☎ 2月14日(火)・15日(水)、3月14日(火)・15日(水)のうち1時間程度
☎ 保健センター
☎ 市内在住・在勤で1カ月以内の禁煙開始を決意した人
☎ 各開催日1週間前までに健康増進課へ

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

☎ 2月10日(金)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

市民健康講座「花粉症について」

☎ 健康増進課
☎027-220-5784

赤沢耳鼻咽喉科医院院長・廣瀬理恵子さんを講師に、花粉症での受診時のポイントや予防、治療法などを学びます。
☎ 1月26日(水)13時30分
☎ 第二コミュニティセンター(保健センター内)
☎ 一般、先着40人
☎ 1月19日(水)までに健康増進課へ

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> 軟らかい食事と消化 <火曜> 唾液のはたらき <水曜> 補聴器の選び方 <木曜> 手指が曲がってきた <金曜> 女性の基礎体温について <土日曜> 冬の皮膚病
☎ 直接相談タイム(歯科) = 歯科医師が直接相談。1月12日(水)19時30分～21時

健康手帳

歯ブラシの交換はいつしましたか?

成人の口の中には300～700種類のさまざまな細菌が生息しています。歯をよく磨く人で1,000～2,000億個、あまり磨かない人では4,000～6,000億個、ほとんど歯を磨かない人になると1兆個もの細菌が住み着いているといわれています。

もちろん、歯ブラシにも菌は住み着きます。歯

ブラシの毛の種類にもよりますが、1カ月以上使うと口の中の菌よりも歯ブラシに付いている菌の数の方が多くなります。

そこでお勧めなのが、1カ月くらいでの歯ブラシ交換です。そして、歯磨き後の歯ブラシは水洗いと乾燥を心掛けましょう。太陽の光で天日干しするのも効果的です。

自分に合った歯ブラシ選びも大切です。かかりつけの歯科医院に相談してください。

前橋市歯科医師会 市川 修司