

## 元気高齢者応援プログラム にっこり楽々教室



元気高齢者応援プログラムで、運動・口腔・栄養などの面から生涯に渡る健康づくりを学びます。全12回の教室で、午前の教室と午後の教室があります。教室は次のとおり行います。当日は運動のできる服装でお越しください。

### ■午前の教室

時間＝午前10時～11時30分

場所・教室初日

美原長寿センター／8月26日(水)

広沢老人憩の家／9月3日(木)

### ■午後の教室

時間＝午後1時30分～3時

場所・教室初日

黒保根老人休養センター／8月21日(金)

相生公民館／8月24日(月)

桜木西公民館／8月25日(火)

対象＝市内に居住するおおむね65歳以上の人

申し込み＝電話で長寿支援課長寿支援係(☎内線588)へ。

## 結核・肺がん検診

胸部エックス線検査と喀痰細胞診かくたんを行います。

「インフルエンザ・各種検診受診券」を持参してください。どこの会場でも受診できます。受診票は会場で配布します。

胸部エックス線検査は65歳以上の人、喀痰細胞診は70歳以上の人

は無料です。生活保護世帯の人と市民税非課税世帯の人は無料になりますので、当日、会場でお申し出ください。なお、喀痰細胞診は問診で必要と認められた人のみ行います。

### 場所・期日

梅田公民館／9月1日(火)

南公民館／9月2日(水)

東公民館／9月3日(木)

北公民館／9月7日(月)

広沢公民館／9月8日(火)

菱公民館／9月9日(水)

相生公民館／9月10日(木)

受付時間＝午前9時～11時30分

※受付時間は昨年と異なりますので御注意ください。

対象＝40歳以上の人

費用＝胸部エックス線検査は500円、喀痰細胞診は700円

問い合わせ＝健康づくり課、新里・黒保根保健センター

## 8・9月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時

期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
8月2日 (日)	外・内・児・整形外科	恵愛堂病院(73-2211)	みどり市大間々町
	内・小児科	武井内科医院(53-6060)	広沢町一丁目
	内科	桐生協立診療所(53-3911)	相生町二丁目
	耳鼻咽喉科	金子耳鼻咽喉科医院(53-1133)	広沢町三丁目
9日 (日)	内・外・整形外科	東邦病院(76-6311)	みどり市笠懸町
	内・循・小児科	寺田内科小児科医院(77-1100)	みどり市笠懸町
	内科	林内科医院(45-2072)	川岸町
16日 (日)	外・眼科	桐生クリニック(54-1350)	広沢町二丁目
	内・児・循環器科	関田内科クリニック(54-2511)	相生町五丁目
	内科 皮膚科	稲葉医院(72-1655) 相生ひふ科医院(52-7939)	みどり市大間々町 相生町二丁目
23日 (日)	外・内科	高木病院(53-7711)	相生町五丁目
	内・消呼・循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	内・呼 整形外科	さかいのクリニック(44-8557) みやざわ整形外科(53-1188)	境野町二丁目 相生町三丁目
30日 (日)	外・内・児・整形外科	恵愛堂病院(73-2211)	みどり市大間々町
	内・小児科	田中医院(54-5012)	広沢町二丁目
	内科 泌・内科	藤江醫院(22-7777) くりた医院(70-7800)	本町四丁目 みどり市笠懸町
9月6日 (日)	外・内・児・整形外科	恵愛堂病院(73-2211)	みどり市大間々町
	内・小児科	萩原医院(72-1025)	みどり市大間々町
	内科 眼科	北川内科クリニック(44-7706) 川島眼科医院(45-2242)	錦町二丁目 本町六丁目

## 救急病院案内テレホン ☎ 22-0099 (24時間対応)

## 休日緊急歯科診療所 ☎ 45-1397

期日＝日曜日、祝日

時間＝午前10時～午後3時

場所＝桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近)

## 平日夜間急病診療所 ☎ 47-2501

期日＝月～土曜日(祝日を除く)

時間＝午後7時30分～10時30分

診療科目＝内科、小児科

場所＝桐生メディカルセンター1階(元宿町)

※8月14日(金)・15日(土)は休診します。

## 8・9月 休日当番接骨院

時間：午前9時～午後3時

※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院(電話番号)	場所
8月2日 (日)	今井接骨院(43-1111)	東一丁目
	吉田接骨院(52-0606)	相生町二丁目
9日 (日)	藤倉接骨院(43-5374)	境野町六丁目
	なかじま接骨院(73-6902)	みどり市大間々町
16日 (日)	周藤接骨院(44-5827)	境野町二丁目
	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目
23日 (日)	小林接骨院(46-2038)	東七丁目
	馬場接骨院(73-7455)	みどり市大間々町
30日 (日)	岩崎接骨院(47-2204)	東一丁目
	かなめ接骨院(53-6110)	相生町五丁目
9月6日 (日)	中島鍼灸接骨院(43-4117)	仲町二丁目
	奥澤接骨院(76-2036)	みどり市笠懸町

※受診の際は各病医院などに事前に問い合わせください。休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。

## 桐生厚生総合病院 第15回市民公開講演

「がん登録について」と題した群馬県衛生研究所所長の猿木信裕医師による講話と「桐生厚生総合病院のがん登録について」と題した桐生厚生総合病院放射線科診療部長の高橋満弘医師による講話です。質疑応答も有ります。

がん登録はがんの「り患や転帰」その他の症状を登録し把握するための制度です。

がん患者数、り患率、生存率や治療効果などを分析することでがん対策の基礎となるデータを把握する目的が有ります。

期日＝8月22日(土)

時間＝午後2時～4時(開場は午後1時30分から)

場所＝市民文化会館スカイホールA

問い合わせ＝桐生厚生総合病院地域医療連携室(☎44-7150、土、日を除く午前9時から午後5時まで)

## 子宮頸がん個別検診実施中

8月から子宮頸がん個別検診登録保険医療機関が1か所増え7か所になりました。実施は12月28日(月)までです。まだ受診されていない人は、お早目に受診してください。

実施保険医療機関

安部クリニック(☎45-0794)

優和クリニック(☎45-2828)

くりはら医院(☎44-3395)

山口クリニック(☎54-4153)

高橋産婦人科医院(☎53-8531)

たかのす診療所(☎65-9229)

水沼診療所(☎96-2006)

問い合わせ＝健康づくり課

## 巡回健康相談

保健師・栄養士などが健康相談に応じます。希望者には握力・骨密度・血圧測定を行います。

期日＝8月26日(水)

時間＝午後1時30分～2時30分

場所＝黒保根町保健センター

問い合わせ＝健康づくり課

## けんこう塾

「徐々に進行する肺の生活習慣病を予防しよう」と題した、医師などの講話です。

期日＝8月27日(木)

時間＝午後2時～3時30分

場所＝保健福祉会館

申し込み＝電話で健康づくり課へ。

希望者には骨密度・体脂肪測定をしますので午後1時30分から1時45分までの間にお越しください。

## なんでも栄養相談

赤ちゃんからお年寄りまでの栄養や食事の心配事についてお気軽に御相談ください。

期日＝8月17日(月)

時間＝午前8時30分～午後5時

場所＝保健福祉会館

対象＝市内に居住する人

申し込み＝電話で健康づくり課へ。

## 熱中症を予防しましょう

\*急に暑くなった日は特に注意してください。

\*室内でも熱中症は発生します。

\*高齢者、乳幼児は特に注意が必要です。

《熱中症を予防するために》

○室内では扇風機やエアコンを利用しましょう。

○こまめな水分補給を心掛けましょう。

○涼しい服装になるように工夫しましょう。

○暑さに備えた体力づくりをしましょう。

○一人一人が周囲の人に気を配り熱中症の予防を呼び掛け合うことが大切です。

問い合わせ＝健康づくり課

## ● 元気織りなす桐生21 ●

### “無煙生活で、病気と無縁”

喫煙は様々な病気や疾患の重症化に影響します。また、たばこの煙はたばこを吸わない人にも大きな影響を及ぼします。家族や自分の健康を考えて禁煙を心掛けましょう。

＜禁煙をする理由＞

①赤ちゃんのために②子供のために③COPD(慢性閉塞性肺疾患)にならないために④がんにならないために⑤高血圧を防ぐために⑥狭心症、心筋梗塞にならないために⑦胃腸の病気にならないために⑧美容のために⑨健康な生活のために

＜こうして禁煙しよう！＞

①禁煙開始日を決める②禁煙宣言をして宣言書にサインをする③喫煙行動を手帳などに記録する④たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける⑤たばこが吸いたくなったら、別の行動をする⑥うまくできたら自分で自分を褒める⑦たばこを勧められたときの上手な断り方を身に付けておく⑧たばこを再び吸い始めやすい状況を予測し、その対策を練習しておく⑨禁煙に失敗したときに、「禁煙は失敗がつきものであり、今回の経験が役立つ」と考えるようにする⑩家族や友人、同僚などの協力が得られるようにしておく

問い合わせ＝健康づくり課

※桐生市健康増進計画「元気織りなす桐生21」の中から、日常生活を健康に過ごすためのポイントを不定期で紹介します。