

## 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＝12月21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。

## 高齢者インフルエンザ予防接種

実施期間は12月28日（月）までです。

対象者には、5月に「インフルエンザ・各種検診受診券」を郵送してありますので、接種を希望する人は保険医療機関に予約をしてお出掛けください。

費用＝1000円※生活保護世帯の人は無料です。

＜インフルエンザの予防法＞

- ①予防接種をする②十分な栄養と休養をとる③外出したら手洗いをする
- ④室内を乾燥させない⑤人込みを避ける⑥マスクを着用する

問い合わせ＝健康づくり課

## 12・1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
12月6日 (日)	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	坂本内科医院(44-8989)	仲町一丁目
	外・眼科	桐生クリニック(54-1350)	広沢町二丁目
13日 (日)	内・小児科	斎藤医院(72-1230)	みどり市大間々町
	内科	城田クリニック(22-7211)	天神町三丁目
20日 (日)	産・婦・内・皮膚科	くりはら医院(44-3395)	仲町一丁目
	内・児・循環器科	小暮医院(52-6608)	相生町二丁目
	内科	日新病院(30-3660)	菱町三丁目
	整形外科	石川整形外科医院(22-8611)	天神町三丁目
23日 (祝)	内・小児科	前川内科医院(53-4114)	相生町二丁目
	内・消化器科	山崎医院(44-4925)	新宿一丁目
27日 (日)	小児科	ひきた小児科クリニック(44-3040)	仲町二丁目
	内科	菅胃腸科内科小児科医院(72-1240)	みどり市大間々町
	内科	石川内科クリニック(47-3014)	東五丁目
29日 (火)	内・小児科	永田医院(22-5122)	末広町
	外・内・婦・皮膚科	木の実クリニック(46-6373)	みどり市大間々町
	整形外科	みやざわ整形外科(53-1188)	相生町三丁目
30日 (水)	内・小児科	飯山医院(76-9130)	みどり市笠懸町
	内科	小島内科医院(44-8919)	新宿三丁目
	皮膚科	栗原皮フ科医院(22-3234)	本町一丁目
31日 (木)	内・小児科	新宿医院(44-5930)	新宿一丁目
	内科	桐生協立診療所(53-3911)	相生町二丁目
	産・婦・内科	たかのす診療所(65-9229)	川内町二丁目
平成28年 1月1日 (元日)	小児科	アウルこどもクリニック(70-2112)	新里町山上
	内・呼吸器科	さかいのクリニック(44-8557)	境野町二丁目
2日 (土)	耳鼻咽喉科	大前医院(22-3387)	本町四丁目
	内・小児科	雨宮内科医院(44-7753)	東二丁目
	内・外・小児科	藤井クリニック(20-3055)	川内町四丁目
3日 (日)	泌・内科	くりた医院(70-7800)	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	木村クリニック(44-7781)	本町四丁目
	皮膚科	相生ひふ科医院(52-7939)	相生町二丁目

## 救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

※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。

## 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）

※12月29日（火）から平成28年1月3日（日）まで休診します。

## 12・1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
12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
13日 (日)	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目
	ながや接骨院(74-5938)	新里町新川
20日 (日)	武井接骨院(77-1156)	みどり市笠懸町
	中村接骨院(32-1878)	梅田町一丁目
23日 (祝)	新井接骨院(44-7577)	境野町四丁目
	笠懸中央接骨院(76-5914)	みどり市笠懸町
27日 (日)	大川接骨院(44-1151)	境野町一丁目
	高柳接骨院(72-2082)	みどり市大間々町
29日 (火)	高田接骨院(43-1713)	境野町二丁目
	さいとう整骨院(43-8574)	新宿一丁目
30日 (水)	鈴木接骨院(46-3741)	新宿一丁目
	くぼつか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町
31日 (木)	かしわせ接骨院(43-6571)	本町三丁目
	ふえき接骨院(65-5125)	川内町四丁目
平成28年 1月1日 (元日)	深澤接骨院(46-2929)	境野町二丁目
	すわ接骨院(46-0901)	永楽町
2日 (土)	武藤接骨院(22-4667)	宮前町一丁目
	中里接骨院(52-6336)	広沢町一丁目
3日 (日)	高橋接骨院(52-0846)	広沢町五丁目
	野口接骨院(22-0743)	宮前町二丁目

## 高齢者肺炎球菌定期予防接種

平成27年度の対象者が予防接種を受けられるのは、平成28年3月31日(木)までです。



対象者には、4月に予診票を郵送しました。

接種を希望する人は、事前に保険医療機関に予約してください。

なお、事前に同じ種類のワクチンを接種した人は、対象になりません。費用=2,000円※生活保護世帯の人は無料です。

問い合わせ=健康づくり課

## 「保健指導の御案内」を郵送

新わたらせ健診や国保人間ドックの結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善が必要な人を対象に「保健指導の御案内」を郵送します。

6か月後に理想の体重や腹囲になれるよう、かかりつけ医師や保健師・管理栄養士などが、減量するコツを指導します。

是非、お申し込みください。

問い合わせ=健康づくり課

## けんこう塾

「血管は自分で守ろう!コレステロール対策」と題した、医師による講話です。



期日=平成28年1月14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分の間にお越しください。

## 第10回ハッピー健康相談室

「生活習慣病のお話」、「脂質異常症予防のための食生活」と題した講話です。疑問に思っていること、困っていることなどお気軽に御相談

ください。

期日=12月9日(水)

時間=午後2時~4時

場所=桐生厚生総合病院1階正面玄関脇情報コーナー

問い合わせ=桐生厚生総合病院地域医療連携室(☎44-7150)

## 巡回健康相談

保健師や栄養士などが健康相談に

応じます。希望者には体脂肪測定、ロコチェック(足指筋力測定)、血圧測定をします。

・黒保根町保健センター

期日=12月15日(火)

時間=午後1時30分~2時30分

・新里町保健文化センター

期日=平成28年1月7日(木)

時間=午後1時~2時

問い合わせ=健康づくり課

## ●元気織りなす桐生21●

### "塩分ちょっぴり、野菜たっぷり"

和食を中心とした食生活を心掛け、減塩と野菜を積極的に摂取することで、生活習慣病を予防しましょう。

#### ●ナトリウム(食塩相当量)の1日の摂取目標量

成人男性は1日に8グラム、女性は7グラムです。※日本人の食事摂取基準2015

群馬県民の食塩摂取量は、成人1人1日当たり平均で11.7グラムとなっており、目標量より約4グラムとり過ぎています。塩分のとり過ぎは高血圧だけでなく、がんや心臓病、脳卒中などの原因となり、健康に悪影響を及ぼすことがあります。日頃から薄味を心掛けましょう。

市では高血圧の治療に関する医療費の割合が県平均と比較して高くなっています。

まずは1グラムから、食塩摂取量を減らしましょう。

#### <減塩のポイント>

- ・加工食品は控えめにしましょう。
- ・麺類の汁を残すと約2グラム減塩できます。
- ・調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。
- ・新鮮な食材を使い、素材のうまみを利用しましょう。
- ・酢や香味野菜、だしを利用して薄味でもおいしく食べられるようにしましょう。

#### ●野菜の1日の摂取目標量

成人で1日350グラムです。野菜は低エネルギーで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンC、ビタミンEは血管の老化を防ぎ、食物繊維は便秘を予防し、コレステロールの吸収を抑えて排せつを促すことで食後の急激な血糖値の上昇を防ぎます。

野菜は全ての年代で摂取目標に達していないのが現状です。普段の食事にあともう一皿、野菜をプラスしましょう。

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。