

## 階段を積極的に利用して健康貯金をしましょう



市では、生活習慣病対策として市民の皆さんに「ゆるう運動、ストップ生活習慣病！」をスローガンに、ウォーキングマップの作成や各種運動教室の実施など、運動習慣の徹底と改善に取り組んでいただくための普及啓発活動を行っています。

その一環として、平成27年12月1日から、保健福祉会館利用者の健康づくりと地球温暖化対策の観点から、会館内の移動に階段利用を促進する「エコにらくらく健康貯金キャンペーン」を実施しています。

階段を利用することで、省エネにつながるだけでなく、消費エネルギーが増えて、糖や脂質の代謝が活発となり、メタボリックシンドロームの解消や予防に効果があります。日頃運動不足を感じている人は、今すぐできる手軽な健康づくりとして、まずはエレベーターを使わずに階段を使うことから始めてみませんか。  
**掲示場所**＝保健福祉会館エレベーター前及び階段  
**問い合わせ**＝健康づくり課

## 予防接種に関するお知らせ

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人のうち、接種後に何らかの症状が生じ、保険医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費や医療手当が支給される場合があります。

お心当たりのある人は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構「救済制度相談窓口(フリーダイヤル ☎ 0120 - 149 - 931、又は ☎ 03 - 3506 - 9411)に請求方法などをお問い合わせください。

1・2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
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
	耳鼻咽喉科	大前医院(22 - 3387)	本町四丁目
2日 (土)	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
	泌・内科	くりた医院(70 - 7800)	みどり市笠懸町
3日 (日)	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
10日 (日)	小児科	おのこどもクリニック(20 - 7780)	新宿三丁目
	内科	わたらせりパーサイドクリニック(53 - 3166)	相生町一丁目
	内科	菊地医院(45 - 2883)	琴平町
11日 (祝)	内・小児科	志鳥クリニック(76 - 9998)	みどり市笠懸町
	内科	大澤医院(52 - 3312)	相生町二丁目
	麻・内科	アイダ痛みクリニック(30 - 7077)	みどり市大間々町
17日 (日)	内・小児科	武井内科医院(53 - 6060)	広沢町一丁目
	内科	みどり病院(76 - 1110)	みどり市笠懸町
	眼科	川島眼科医院(45 - 2242)	本町六丁目
24日 (日)	内・児・神経内科	森田クリニック(54 - 8340)	相生町二丁目
	内科	林内科医院(45 - 2072)	川岸町
	内・小児科	下山内科医院(74 - 3322)	新里町新川
31日 (日)	児・内科	小児科小川醫院(44 - 6008)	東五丁目
	内科	稲葉医院(72 - 1655)	みどり市大間々町
	内・循環器科	山口クリニック(54 - 4153)	広沢町六丁目
2月7日 (日)	内・児・循・消化器科	いずみ内科(20 - 8080)	境野町六丁目
	内科	さいとう内科クリニック(47 - 7770)	みどり市笠懸町
	整形外科	桐生整形外科病院(40 - 2600)	広沢町間ノ島

**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)※年末年始休診
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)

1・2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
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
10日 (日)	かわち接骨院(32 - 6654)	みどり市大間々町
	澤接骨院(53 - 9966)	相生町一丁目
11日 (祝)	大川接骨院(44 - 1151)	境野町一丁目
	中島接骨院(22 - 8555)	宮前町一丁目
17日 (日)	福間接骨院(44 - 5100)	東七丁目
	吉田接骨院(52 - 0606)	相生町二丁目
24日 (日)	今井接骨院(43 - 1111)	東一丁目
	近藤接骨院(72 - 1455)	みどり市大間々町
31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
2月7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

※受診の際は各病医院などに事前にお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。

# けんこう情報

健康づくり課 (☎ 47 - 1152)  
新里保健センター (☎ 74 - 5550)  
黒保根保健センター (☎ 96 - 2266)

## 健康フィットネスに参加してみませんか

ボールを使ってエアロビクス(音楽に合わせて身体を動かす体操)を行います。楽しく有酸素運動を行うことで内臓脂肪を燃焼させることが期待できます。普段身体を動かすことが少ない人でも行える内容ですので、お気軽にお申し込みください。  
期日 = 2月8日から3月7日までの毎週月曜日  
時間 = 午後2時～3時30分  
場所 = 保健福祉会館  
対象 = 市内に居住し運動制限のないおおむね64歳までの人  
募集人数 = 30人(先着順)  
申し込み = 1月8日(金)から、電話で健康づくり課へ。

## 栄養セミナー

「悪玉コレステロールと中性脂肪を減らそう!」と題し、管理栄養士が脂質代謝異常症を予防する食事や栄養のお話をします。  
期日 = 1月25日(月)  
時間 = 午後2時～3時30分※受け付けは午後1時30分から  
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。

## けんこうクッキング



「コレステロールと中性脂肪の改善メニュー」を作り、試食します。  
期日 = 2月5日(金)、16日(火)  
※両日、同じメニューを作ります。どちらか都合のよい日を申し込んでください。  
時間 = 午前10時～午後1時※受け付け時間は9時30分から  
場所 = 保健福祉会館

対象 = 市内に居住する人  
費用 = 500円(当日集金)  
募集人数 = 30人  
申し込み = 電話で健康づくり課へ。

## 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相談ください。  
期日 = 1月18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。

## こころの健康相談

専門医師が「こころ」に悩みのある人の相談に応じます。  
期日 = 1月19日(火)



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。

## 巡回健康相談



足指筋力測定

保健師や管理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、血圧測定、足指筋力測定(ロコチェック)を行います。  
期日 = 2月4日(木)  
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

## ● 元気織りなす桐生 21 ●

### "すっきりお腹でメタボ<sup>ゼロ</sup>0"

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加えて、「高血圧、高血糖、脂質異常」のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。

この内臓脂肪が分泌する物質の働きで、各疾患の病状が進んだり血栓ができやすくなったりして動脈硬化が進みます。生活習慣を見直し、改善することで、これらを防ぐことができます。

メタボリックシンドロームの該当者は特定健康診査受診者の6～7人に1人、予備軍も含めると3～4人に1人となります。これらの人は特定保健指導の該当者となり、利用券が郵送されます。

新たたせ健康診査の結果をもう一度見直してみましよう。生活習慣を見直すチャンスです。生き生きと元気で健康な生活を送るため、利用券が届いたら、是非、特定保健指導をお申し込みください。

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いたします。

