

「保健指導のご案内」を郵送します

新わたらせ健診や国民健康保険の人間ドックの結果、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「保健指導のご案内」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、減量するコツをお伝えしますので、是非、お申し込みください。

なんでも栄養相談

赤ちゃんからお年寄り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12日(月)
時間 午前8時30分～午後5時
場所 保健福祉会館(末広町)
対象 市内に居住する人
申し込み 電話で健康づくり課へ。

けんこう塾

「一生自分の歯で食べよう」今日から始める「歯予防」「歯周病予防」と題し、歯科医師がお話をします。希望者には骨密度・体脂肪測定

高齢者肺炎球菌(定期)予防接種

平成28年度の対象者が予防接種を受けられるのは平成29年3月31日(金)までです。この期間を過ぎると定期接種の公費助成は受けられません。対象者には、4月に予防接種を郵送しました。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。

高齢者インフルエンザ予防接種

実施期間は12月28日(水)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」を郵送しました。接種を希望する人は保険医療機関に予約をしてからお出掛けください。

費用 11500円 ※生活保護世帯の人は無料です。

- 十分な栄養と休養をとる
- 外出したら手洗い
- 室内を乾燥させない
- 人混みを避ける
- マスクの着用

問い合わせ 健康づくり課

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。

期日 12月8日(木)
時間 午後2時～3時30分
場所 保健福祉会館(末広町)
申し込み 電話で健康づくり課へ。

群馬県不妊専門相談センターを御利用ください

女性産婦人科医師が原則、個別面接で不妊・不育症に関する検査・治療方法や治療への不安、家族関係などの相談に応じます。

時間 午前10時～午後3時30分 ※祝日、年末年始を除く
申し込み 電話で群馬県不妊専門相談センター(☎027-269-9966)へ。

ハッピー健康相談室

「健康は口から、口腔ケア・入れ歯の手入れ」と

「急な症状の見極め・対処法とAEDの使い方」についてお話をします。

元気織りなす桐生21



"桐生市の食育"

早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に欠食をなくし、生活リズムを整えましょう

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は、一日の活動の準備を整えます。

脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、麺類などの炭水化物が体内で分解されたもの)は、体内に蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなってしまうこともあります。朝ごはんを食べると、勉強も仕事も効率が上がります。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取りましょう

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

- ・主食とは、ごはん、パン、麺類などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。
- ・主菜とは、魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。
- ・副菜とは、野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

家族や友人と一緒に食卓を囲む「共食(食を共にすること)」の機会を増やしましょう

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族全員が集まって食事をする機会が減ってきています。家族や友人と、会話をしながらゆっくり食べる食事は心も体も元気にしてくれます。家庭でもできることから始めましょう。また、ひとり暮らしでも友人を誘って一緒に食事をしたり、地域の食に関するイベントに参加してみませんか。健康づくり課では、バランスの良い食事を一緒に作って試食をする「けんこうクッキング」を実施しています。

※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。

休日緊急歯科診療所 ☎45-1397	
期日	＝日曜日、祝日、年末年始
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)
※受診の際は事前に御連絡ください	

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(木)から平成29年1月3日(火)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4日(日)	周藤接骨院(44-5827)	境野町二丁目
	馬場接骨院(73-7455)	みどり市大間々町
11日(日)	小林接骨院(46-2038)	東七丁目
	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目
18日(日)	中島接骨院仲町(43-4117)	仲町二丁目
	奥澤接骨院(76-2036)	みどり市笠懸町
23日(祝)	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
25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
29日(木)	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
30日(金)	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
31日(土)	高柳接骨院(72-2082)	みどり市大間々町
	高田接骨院(43-1713)	境野町二丁目
平成29年1月1日(元日)	さいとう整骨院(43-8574)	新宿一丁目
	くぼつか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町
2日(振休)	鈴木接骨院(46-3741)	新宿一丁目
	かわせ接骨院(43-6571)	本町三丁目
3日(火)	ふえき接骨院(65-5125)	川内町四丁目
	深澤接骨院(46-2929)	境野町二丁目

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4日(日)	内・小児科	三丸医院(22-3419)	宮本町一丁目
	内・消呼循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	眼科	青木眼科(72-7070)	みどり市大間々町
11日(日)	児・内科	小児科 小川醫院(44-6008)	東五丁目
	内科	森の診療所(47-8118)	みどり市笠懸町
	眼科	北川眼科医院(44-1010)	本町四丁目
18日(日)	児・内科	金子医院(45-2463)	本町六丁目
	内科	わたらせリバーサイドクリニック(53-3166)	相生町一丁目
	耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科 設楽医院(54-1517)	相生町二丁目
23日(祝)	内・小児科	齊藤医院(72-1230)	みどり市大間々町
	内・消・循環器科	矢部クリニック(45-3711)	錦町一丁目
	整形外科	石川整形外科医院(22-8611)	天神町三丁目
25日(日)	内・児・循環器科	小暮医院(52-6608)	相生町二丁目
	内科	北川内科クリニック(44-7706)	錦町二丁目
	外・整形外科	こんどう整形外科医院(44-5066)	仲町二丁目
29日(木)	内・小児科	武井内科医院(53-6060)	広沢町一丁目
	内科	藤井内科医院(44-8897)	境野町六丁目
	婦人科	高橋産婦人科医院(53-8531)	相生町二丁目
30日(金)	内・児・神経内科	森田クリニック(54-8340)	相生町二丁目
	内科	坂本内科医院(44-8989)	仲町一丁目
	耳鼻咽喉科	日野医院(54-1820)	広沢町四丁目
31日(土)	内・小児科	須永医院(73-5811)	みどり市大間々町
	内科	細井内科医院(44-3818)	浜松町一丁目
	眼科	あいおい眼科医院(54-5350)	相生町二丁目
平成29年1月1日(元日)	小児科	おのこどもクリニック(20-7780)	新宿三丁目
	内科	稲葉医院(72-1655)	みどり市大間々町
	産・婦・内・皮膚科	くりはら医院(44-3395)	仲町一丁目
2日(振休)	児・内科	おりひめ医院(47-1248)	織姫町
	内科	さいとう内科クリニック(47-7770)	みどり市笠懸町
	外・眼科	桐生クリニック(54-1350)	広沢町二丁目
3日(火)	小児科	希望の家療育病院(73-2605)	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
	皮膚科	さくらクリニック(46-3739)	本町六丁目

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。