

## 特定保健指導で「カラダ」すっきり健康生活 「カラダ改善サポートコース」該当のお知らせが届いていませんか

新わたらせ健康診査や国民健康保険の人間ドックを受診した人で、メタボリックシンドローム（メタボ）に関する一定の基準に該当する人を対象に、特定保健指導「カラダ改善サポートコース」該当のお知らせを送付しています。

「カラダ改善サポートコース」では、医師や保健師、管理栄養士などが、メタボの原因である「内臓脂肪」型肥満を改善するための生活習慣などをアドバイスします。平成28年度は、利用者の約7割が体重の減量に成功しました。

利用を希望する人は、送付したお知らせに記載してある申し込み先に連絡してください。健康な生活を目指して一緒にがんばりましょう。

問い合わせ＝健康づくり課

### 予防と改善方法は

メタボの原因である「内臓脂肪」は、「皮下脂肪」と比べて比較的減らしやすい脂肪で、「ダイエットの成果が表れやすい脂肪」です。

「内臓脂肪」を減らすには「適度な運動によるエネルギー消費」と「食事によるエネルギー摂取の抑制」をバランスよく実行することが重要です。



### 「カラダ改善サポートコース」利用者の声

#### メタボとは

「内臓脂肪」型肥満の人が、高血圧、高血糖、高脂血症などの症状（危険因子）を併せ持っている状態のことです。

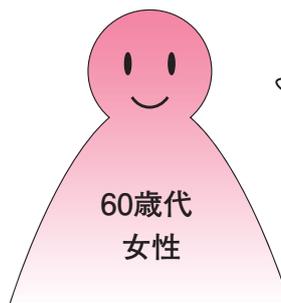
危険因子が多ければ多いほど動脈硬化が進行し、その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気になり、後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。

#### 内臓脂肪とは

脂肪は、付く場所によって「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に大きく分かれています。

「皮下脂肪」は、皮膚の下に付いている脂肪で、表面からつまめるものです。「内臓脂肪」は主に腸など内臓の周りに付くもので、この脂肪が多いとウエスト周りの大きさに影響します。

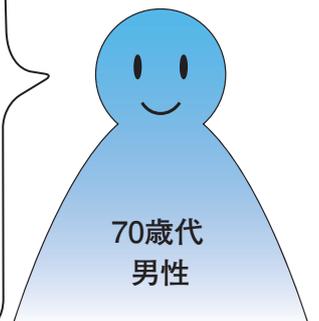
「内臓脂肪」の細胞からは、高血圧、糖尿病、高脂血症のリスクを高める複数の物質が分泌されています。



60歳代  
女性

なぜ太ってしまうかを学べ、どうすれば痩せられるのかといったダイエットのコツが分かりました。今年の健診結果が楽しみです。

これまでも自分で色々な運動を試しましたが、運動のプロである健康運動指導士の方に、メタボに効果的な運動を教えてもらい大変参考になりました。家でも簡単にできる内容で、今後も続けていけそうです。



70歳代  
男性

高齢者インフルエンザ  
予防接種はお早めに

インフルエンザ  
ザ予防接種費用  
の助成期間は、  
12月28日（金）  
までです。



対象者には、5月に青色またはオレンジ色の封筒で「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してからお出掛けください。

受診券を紛失した人も、医療保険の被保険者証など身分を証明するものを保険医療機関に提示すれば接種できます。対象は接種日に65歳以上の人、心臓・じん臓・呼吸器疾患、免疫不全の身体障害者手帳1級を持つ60歳以上65歳未満の本人負担金1500円※生活保護世帯の人は負担がありませんので、保険医療機関にお申し出ください

#### ▼インフルエンザ予防法

- 十分な栄養と休養をとる
- 手洗い、うがいを行う
- 室内を乾燥させない
- 人混みを避ける
- マスクを着用

# 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)

## 子ども救急講演会

小さな子どもがいる保護者や子育てを支援している人、地域住民を対象に、群馬大学医学部附属病院および桐生厚生総合病院の医師が子どもの急病時の対応について「子どもの救急ってどんなとき？」と題した講演を行います。

期日 平成31年1月31日 (木)

時間 午後2時～3時30分

場所 保健福祉会館(末広町) 募集人数 70人(先着順)

申し込み 12月10日(月)から平成31年1月30日(水)まで、電話で健康づくり課へ。

1歳から5歳までの未就学児10人まで、託児サービスを行います。

います。希望する人は、申し込み時にご連絡ください。

## 成人総合検診をご利用ください

今年度の検診(健診)は、12月と平成31年1月の成人総合検診で終了します。

まだ受診がお済みでない人は、この機会にぜひ受診してください。

新わたらせ健康診査、プレわたらせ健康診査を受ける人は、質問票(受診券の裏面)を記入してお持ちください。

詳しくは、「各種検診(健診)受診券」や「日程と受け方」、市ホームページでご確認ください。

問い合わせ 健康づくり課

## 群馬県不妊専門相談センターをご存知ですか

女性産婦人科医が、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。



期日 毎月第1・第3木曜日※祝日・年末年始を除く

時間 午前10時～午後3時30分

場所 群馬県健康づくり財団(前橋市堀之下町)

申し込み 電話で群馬県不妊専門相談センター(☎027-269-9966、土、日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)へ。

## 集団検診

表に記載した期日、場所で集団検診を実施します。費用など詳しくは、5月下旬に送付した通知「日程と受け方」をご覧ください。

問い合わせ 健康づくり課または新里・黒保根保健センター

	新わたらせ健康診査、肝炎・胃がんリスク・前立腺がん検診	胃がん検診	結核・肺がん検診	大腸がん検診(容器配付、後日回収)	乳がん検診	子宮頸がん検診
対象	健診(検診)によって異なる	40歳以上の人	40歳以上の人	40歳以上の人	40歳以上で前年度未受診の女性	20歳以上の女性
検診内容	健診(検診)によって異なる	バリウムによる胃部エックス線撮影	胸部エックス線撮影、喀痰細胞診	2日間便潜血反応検査	乳房エックス線撮影	視診・内診細胞診(頸部)
受付時間	8:30～11:00	8:30～10:00	8:30～11:00 13:00～14:00	【容器配付】 8:30～11:00、 13:00～14:00 【容器回収】 8:30～11:00	13:00～14:00	13:00～14:00
12月8日(土)	総合福祉センター(新宿三丁目)					
12月12日(水)	総合福祉センター(新宿三丁目)					
12月13日(木)	総合福祉センター(新宿三丁目)					
12月18日(火)	桐生球場内会議室(相生町三丁目)					
12月21日(金)	保健福祉会館(容器回収)					

# Health Information

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2日 (日)	小児科	療育センターきぼう(73-2605)	みどり市大間々町
	内科	わたらせりバーサイドクリニック(53-3166)	相生町一丁目
	整形外科	みやざわ整形外科(53-1188)	相生町三丁目
9日 (日)	小児科	ひきた小児科クリニック(44-3040)	仲町二丁目
	内・消・呼・循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	耳鼻咽喉科	大前医院(22-3387)	元宿町
16日 (日)	内・小児科	下山内科医院(74-3322)	新里町新川
	内科	権守内科医院(43-7757)	堤町三丁目
	外・眼科	桐生クリニック(54-1350)	広沢町二丁目
23日 (祝)	内・児・循・消・呼吸器科	星野クリニック(44-1125)	小曾根町
	内科	菅胃腸科内科小児科医院(72-1240)	みどり市大間々町
	脳・内・整形外科	さくらクリニック(46-3739)	本町六丁目
24日 (振休)	内・児・循環器科	小暮医院(52-6608)	相生町二丁目
	産・婦・内・皮膚科	くりはら医院(44-3395)	仲町一丁目
	内・形成外科	関内科医院(73-2022)	みどり市大間々町
29日 (土)	内・小児科	新宿医院(44-5930)	新宿一丁目
	内・外科	赤南診療所(74-8344)	新里町小林
	泌・内科	くりた医院(70-7800)	みどり市笠懸町
30日 (日)	内・小児科	雨宮内科医院(44-7753)	東二丁目
	内・呼吸器科	さかいのクリニック(44-8557)	境野町二丁目
	内科	かわうち内科クリニック(65-6500)	川内町三丁目
31日 (月)	内・小児科	三丸医院(22-3419)	宮本町一丁目
	内科	木村クリニック(44-7781)	本町四丁目
	整形外科	鈴木整形外科クリニック(53-1170)	相生町五丁目
平成31年 1月1日 (元日)	内・小児科	五十嵐内科医院(22-7043)	本町二丁目
	外・内・婦・皮膚科	木の実クリニック(46-6373)	みどり市大間々町
	眼科	みなみ眼科(43-3180)	境野町一丁目
2日 (水)	児・皮膚科	しむらクリニック(52-5253)	相生町一丁目
	内科	桐生協立診療所(53-3911)	相生町二丁目
	内・呼内・外科・緩和医療	藤井クリニック(20-3055)	川内町四丁目
3日 (木)	精・神・内・小児科	岸病院(54-8949)	相生町二丁目
	内科	小島内科医院(44-8919)	新宿三丁目
	産婦・内科	たかのす診療所(65-9229)	川内町二丁目
6日 (日)	内・小児科	永田医院(22-5122)	末広町
	内科	さいとう内科クリニック(47-7770)	みどり市笠懸町
	耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科設楽医院(54-1517)	相生町二丁目

## 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2時30分  
 ※受診の際は、事前にご連絡ください。  
 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(土)から平成31年1月3日(木)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2日 (日)	藤倉接骨院(43-5374)	境野町六丁目
	のざわ接骨院(46-8915)	みどり市笠懸町
9日 (日)	武井接骨院(77-1156)	みどり市笠懸町
	すわ接骨院(46-0901)	末広町
16日 (日)	中村接骨院(32-1878)	梅田町一丁目
	みのも接骨院(55-1511)	相生町二丁目
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
24日 (振休)	岩崎接骨院(47-2204)	東一丁目
	ふえき接骨院(65-5125)	川内町四丁目
29日 (土)	大川接骨院(44-1151)	境野町一丁目
	馬場接骨院(73-7455)	みどり市大間々町
30日 (日)	桐生にしで接骨院(46-9992)	巴町二丁目
	奥澤接骨院(76-2036)	みどり市笠懸町
31日 (月)	かしわせ接骨院(43-6571)	本町三丁目
	くぼづか接骨院(77-2112)	みどり市笠懸町
平成31年 1月1日 (元日)	小林接骨院(46-2038)	東七丁目
	高柳接骨院(72-2082)	みどり市大間々町
2日 (水)	中島接骨院(22-8555)	宮前町一丁目
	NARI接骨院(76-5005)	みどり市笠懸町
3日 (木)	さいとう整骨院(43-8574)	新宿一丁目
	ながや接骨院(74-5938)	新里町新川
6日 (日)	周藤接骨院(44-5827)	境野町二丁目
	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目

※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。

## 救急病院案内テレホン ☎22-0099 (24時間対応)