



診療科目の略称

外 外 科	内 内 科	小 小 児 科	整 整 形 外 科	皮 皮 膚 科
泌 泌 尿 器 科	肛 外 肛 門 外 科	肛 内 肛 門 内 科	呼 呼 吸 器 内 科	胃 内 胃 腸 内 科
循 循 環 器 内 科	消 消 化 器 内 科	リウ リウ マ チ 科	リハ リハ ビ テ ー シ ョ ン 科	ア レ ア レ ル ギ ー 科

病院・医院

アウルこどもクリニック

医師 下山 定利

診療科目	小 アレ 内							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	8:30 13:00	/	/
午後 3:00~ 6:30	○	○	○	/	○	/	/	/
住所	新里町山上690-4							
電話	☎ 70-2112							
備考	予防接種随時施行 携帯・ネットからの再診予約 http://www.2i-helios-net.com/start.php							

えだくに整形外科

院長 枝国 英夫

診療科目	整 リウ リハ							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 3:00~ 6:30	○	○	/	○	○	/	/	/
住所	新里町山上525-1							
電話	☎ 20-2250							
備考	駐車場あり 休診日:日曜・祝祭日・第4土曜日							

おのこどもクリニック

院長 小野 真康

診療科目	小 アレ							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/	/
午後 4:00~ 6:00	○	○	○	/	○	/	/	/
住所	新宿3-13-35							
電話	☎ 20-7780 FAX 20-7781							
備考	予約専用電話番号(24時間受付) 0277-20-7555							

菊地医院

院長 菊地 雅子

診療科目	内 循内 消内 呼内							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	9:00 12:00	○	○	○	/	/
午後 4:00~ 6:00	○	○	○	○	○	/	/	/
住所	琴平町2-47							
電話	☎ 45-2883 FAX 44-1138							
備考	駐車場15台あり							

こんどう整形外科 リハビリテーション科医院

診療科目	整 リウ リハ							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 2:00~ 6:00	○	○	○	○	○	/	/	/
住所	仲町2-11-6							
電話	☎ 44-5066 FAX 44-5071							
備考	午後の新患受付は16:00~18:00							

さかいのクリニック

院長 阿部 篤朗

診療科目	内 リハ 呼内							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 2:00~ 6:00	○	○	/	○	○	/	/	/
住所	境野町2-617							
電話	☎ 44-8557							
備考	駐車場あり							

しむらクリニック

院長 羽鳥 幸恵

診療科目	小 皮							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	◎	○	△	◎	/	/
午後 3:00~ 6:00	○	○	/	○	○	/	/	/
住所	相生町1-627							
電話	☎ 52-5253							
備考	◎12:30迄 △皮膚科10:00より 14:00~15:00 予防接種 木曜日は、皮膚科は再診のみ							

田中医院

院長 田中 廣

診療科目	内 小							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 3:30~ 6:00	○	○	○	○	○	/	/	/
住所	広沢町2-3146-5							
電話	☎ 54-5012							
備考	駐車場あり							

はせがわ循環器内科クリニック

院長 長谷川 茂夫

診療科目	内 循内							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	/	○	/	/	/
住所	新宿2-8-26							
電話	☎ 44-9041							
備考	駐車場あり							

藤田小児科医院	
院長 藤田 範子	
診療科目	小 アレ
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 8:30~12:30	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
午後 3:00~ 6:00	○ ○ ○ / / / /
住所	広沢町4-1908-3
電話	☎ 52-8289
備考	予防注射・乳児健診

星野クリニック	
診療科目	内 小 循内 呼内 消内 アレ
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
午後 2:30~ 6:30	○ ○ ○ ○ ○ △ / /
住所	小曾根町7-18
電話	☎ 44-1125 FAX 44-1126
備考	※土曜は16:30迄

水谷胃腸科外科医院	
院長 水谷 幽	
診療科目	内 外 胃内 消内 肛外 肛内 泌
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30	○ ○ / / ○ ○ / /
	/ / / / / / / /
住所	三吉町2-1-5
電話	☎ 45-2525 FAX 45-2575
備考	駐車場あり 無床診療所

みやざわ整形外科	
院長 宮澤 誠	
診療科目	整 外 リウ リハ
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
午後 3:00~ 6:00	○ ○ ○ / / / /
住所	相生町3-515-5
電話	☎ 53-1188
備考	駐車場あり

矢部クリニック	
院長 矢部 潔	
診療科目	内 循内
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
午後 4:00~ 6:00	○ ○ / / ○ ○ / /
住所	錦町1-4-44
電話	☎ 45-3711 FAX 45-3712
備考	駐車場あり http://www.yabeclinic.jp 往診 午後2:00~4:00

山崎医院	
院長 山崎 一信	
診療科目	内 皮 消内
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:30	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
午後 2:30~ 6:00	○ ○ ○ / / ○ ○ / /
住所	新宿1-6-5
電話	☎ 44-4925 FAX 47-3598
備考	※木曜日 皮膚科診療午前11:00まで (受付午前10:45まで)

下山歯科医院	
院長 下山 宗隆	
診療科目	歯 小歯
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~13:00	○ ○ ○ / / ○ ○ / /
午後15:00~20:00	○ ○ ○ / / ○ ○ / /
住所	広沢町2-2972-5
電話	☎ 54-3948
備考	http://www.shimoyama-shika.com CTスキャン マイロスコプ 設置

松本歯科医院	
院長 松本 晴夫	
診療科目	歯
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
午後 1:30~ 6:00	○ ○ ○ / / ○ ○ / /
住所	琴平町3-9
電話	☎ 44-3065
備考	駐車場あり



高橋接骨院	
施術時間	月 火 水 木 金 土
8:30~12:30	○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~19:30	○ ○ ○ ○ ○ /
土曜 AM8:30~13:00	
定休日	日曜日・祝祭日
住所	広沢町5-1756
電話	☎ 52-0846

中里接骨院	
施術時間	月 火 水 木 金 土
8:30~13:00	○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~20:00	○ ○ ○ ○ ○ /
※火曜午後は19時まで	
定休日	土曜午後・日曜・祝日
住所	広沢町1-2684-7
電話	☎ 52-6336 FAX 52-6336

ひろさわ接骨院	
施術時間	月 火 水 木 金 土
8:30~12:00	○ ○ ○ ○ ○ ○*
14:30~19:00	○ ○ ○ ○ ○ /
※土曜は午前 8:30~13:00 午後14:30~17:00まで	
定休日	日曜・祝日
住所	広沢町6-263-3
電話	☎ 46-6633 FAX 46-6633



自分できる!

健康チェックとセルフケア

目が疲れる



原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

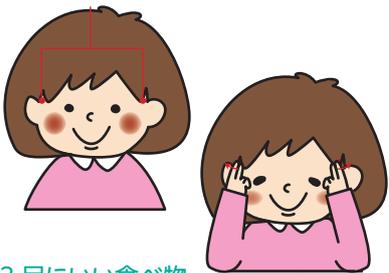
予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

1.即効性のあるこめかみへの刺激

2.ツボマッサージ
目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法

3.目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(豚や牛のレバーなど)。
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる



原因

姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を
● 正しい姿勢を心掛けましょう。
● 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
● ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする
● ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
● 肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



風池

手足が冷える



原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38~39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆつくりと。

改善法

血行改善と自律神経の正常化

- 血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ。
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



ストレス・疲労蓄積度チェック

1. 家族から見た最近1カ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

- 1 イライラしているようだ.....
- 2 不安そうだ.....
- 3 落ち着かないようだ.....
- 4 ゆうつそうだ.....
- 5 体の調子が悪そうだ.....
- 6 物事に集中できないようだ.....
- 7 することに間違いが多いようだ.....
- 8 強い眠気に襲われるようだ.....
- 9 やる気が出ないようだ.....
- 10 へとへとのようだ(運動後をのぞく).....
- 11 朝起きたとき、疲れが残っているようだ.....
- 12 以前と比べて疲れやすいようだ.....

2. 家族から見た最近1カ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- 1 ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※.....
- 2 休日も仕事に出かけることが多い.....
- 3 家に仕事を持ち帰ることが多い.....
- 4 宿泊を伴う出張が多い.....
- 5 仕事のことで悩んでいるようだ.....
- 6 睡眠時間が不足しているように見える.....
- 7 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ.....
- 8 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ.....
- 9 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない.....

※夜勤などの勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。

少しの工夫と心掛けで症状を予防・改善しましょう。

風邪



原因

直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

- 免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- 体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心掛けましょう。
- 部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。



予防法

便秘



原因

腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便秘そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

便秘解消のポイント

- 朝の排便習慣をつける。
- 起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
- 下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
- 便意を感じたらがまんしない。
- できるだけ体を動かす。
- バランスのよい食事をする。
- 便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など。



予防法

頭痛



頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性の頭痛
 - 偏頭痛
 - 緊張型頭痛
- 脳の異常が原因



※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状

側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

改善法

- 冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- 圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みが和らぎます。
- 安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

緊張型頭痛

症状

しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法

リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める。こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38～40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
- 慢性頭痛に効くツボ
百会/左右の耳を結んだ線の中心。頭のてっぺん。
天柱・風池/後頭部の髪の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。



判定



1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を教えてください。

		1の合計点数	
		10点未満	10点以上
2の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	
	A	低いと考えられる
	B	やや高いと考えられる
	C	高いと考えられる
	D	非常に高いと考えられる

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまっています。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。



運動不足チェック



(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと考えていいでしょう。

- 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦労する……………
- ズボンやスカートのウエストがきつくなった……………
- 背中に手が回りにくくなった……………
- 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった……………
- 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い……………
- 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる……………
- 階段を降りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる……………
- よく物につまづく……………
- 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする……………
- 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う……………



桐生商工会議所

〒376-0023

群馬県桐生市錦町3丁目1-25

H P : <https://www.kiryucci.or.jp/>

TEL : 0277-45-1201

FAX : 0277-45-1206



桐生商工会議所について

桐生商工会議所は1940年4月5日に創設され、2020年で創立80周年を迎えました。桐生市内外の民間の商工業者の自主的な意志により、商工業者自らが組織している民間経済団体として、会員事業所をはじめ地域経済の持続的発展並びに市民生活向上のために、各種事業に取り組んでおります。

桐生商工会議所の主な事業内容

経営相談

税務・労務管理、販売促進、金融支援等あらゆる経営分野の諸問題に経営指導員が適切にご相談に対応いたします。



意見陳情

様々な視点や分野から挙げられる課題を取りまとめ地域経済を発展するために、市・県・国に対して意見を提出しています。



まちづくり

市内商工業者、ひいては桐生市のまち全体の発展・振興を図るため、地域資源を活用したまちづくりを行っております。



会議室利用

桐生商工会議所会館の会議室をリーズナブルな価格でご利用いただけます。講演会、社員研修、展示会等あらゆるニーズでご活用ください。



入会のご案内

- 桐生市内外で事業を営んでいる商工業者であれば法人・団体・個人事業主を問わずご入会いただけます。
- 年会費は個人事業主の方は30・12,000円、法人・団体の事業主の方は50・20,000円です。
※入会金はございません。
※年度途中からのご入会の場合、年会費は月割料金となります。

ご加入希望の商工業者の方は、当所 総務課までお気軽にご連絡ください。





桐生市内の商工会

商工会とは

商工会は、主として地域における商工業の総合改善発達を図るとともに、社会一般の福祉の増進に資することを目的として、特別の法律により設立されている法人です。商工会は、全国の市町村に約1,650が設立されており、商工業者の経営支援や地域の活性化を図るために様々な活動を行っています。

商工会の主な事業内容

経営改善普及事業

商工会が行っている「経営改善普及事業」とは、小規模企業の経営や技術の改善発達を図るための事業で、経済産業大臣の定める資格をもつ経営指導員や経営支援員などが、金融・税務・労務などの相談や指導に従事するとともに、商店街の近代化やむらおこし事業など地域の活性化のために様々な取り組みを行っています。この事業には、国と都道府県の補助金が交付されており、秘密厳守・原則無料にて相談指導にあたっていますので、安心してご相談ください。

■ 経営に関するご相談

商工会の経営指導員が定期的に、お店や事業所にお伺いします。経営のことでお悩み事はどんなことでもご相談ください。商工会窓口でも経営相談支援を行っています。

■ 金融に関するご相談・斡旋

皆様の経営を安定させ、より向上させるために必要な資金の相談や斡旋を行います。借入の際の資金計画作成のお手伝いもいたします。

■ 税務に関するご相談

税金に関するあらゆるご相談。帳簿のつけ方から決算、税務申告の仕方までアドバイスします。決算や申告期には税理士が専門の相談員として無料の税務相談に応じています。

■ 労務支援

従業員の福利厚生に関するご相談。社会保険、従業員、事業主の退職金制度のご相談。労働保険(労災・雇用保険)に関しては、商工会が運営指導している労働保険組合への事務委託をおすすめします。

■ セミナー・講演会に関するご相談

商工会では、時宜に応じた内容で、研修会や講演会を開催します。経営者の資質向上を図ったり、経営情報の入手に役立ちます。

■ 地域総合振興事業

商工会は地域の「総合経済団体」として、また中小企業の「指導団体」として豊かな地域づくりと商工業の振興のために意見活動、まちづくり、社会一般の福祉増進など、様々な事業に取り組んでいます。

桐生市内の商工会

■ 桐生市新里商工会

桐生市新里町武井659
TEL. 0277-74-5353
FAX. 0277-74-5652

■ 桐生市黒保根商工会

桐生市黒保根町水沼182-3
TEL. 0277-96-2605
FAX. 0277-96-2586