

# 健康だより

健康管理課 ☎(72)2211

## 登録保険医療機関の追加

### 追加された医療機関

東毛クリニック ☎(32)4626

### 対象となる検診（健診）など

みどり健診、大腸がん・胃がん  
・子宮頸がん・前立腺がん・胃がん  
リスク検診、各種予防接種など

## 東地区の健康相談

今年度から東地区の健康相談は  
老人福祉センターまごころでも開  
催します。

時 7月24日☎、10月9日☎、令  
和9年1月29日☎

※時間は全て13：30～15：00

☎体重・体脂肪・筋肉量・血圧の  
測定、尿検査、健診の相談など

## 健康教室 (栄養編・運動編)

### 健康教室（栄養編）

時 8月17日☎

①10：00～ ②14：00～

※①②は同じ内容です。

所 大間々保健センター

☎ バランスの良い食事

- ・体づくりをサポートする栄養
- ・軽い筋トレ

### 健康教室（運動編）

時 9月4日☎

①14：00～ ②19：00～

※①②は同じ内容です。

所 ヤクルトグリーンアリーナ

☎ インナーマッスルを使った正しい  
歩き方

### 共通

☎ 市内在住の20歳以上  
・医師から運動を制限されてい  
ない人

定 各50人

¥ 無料

☎ 3日前までに電話または  
右の2次元コードから



市HP

## 熱中症予防のポイント

梅雨明けは熱中症のリスクが  
高まります。気温があまり高く  
なくても、湿度が高い時  
には注意が必要です。



市HP

### 室内での対策

- ・エアコンなどで室温を調節
- ・遮光カーテンやすだれを利用

### 屋外での対策

- ・日傘や帽子を着用
- ・できるだけ日陰に入る
- ・小まめに休息をとる

### 体に熱を貯めない方法

- ・通気性が良く、吸湿・速乾性  
がある服を着る
- ・保冷剤や氷、冷やしたタオル  
などで体を冷やす
- ・小まめに水分補給する

高齢者や子どもは特に注意が  
必要です。周囲の人が見守り、  
猛暑を乗り切りましょう。

## 無 料 相 談

| 相談内容  | 期日               | 時間                            | 会場                   | 予約・問い合わせ先                                |
|---|------------------|-------------------------------|----------------------|--|
| 健康相談（成人）<br>※大間々会場は栄養相談も<br>受けられます。<br>〈予約優先〉 | 8月5日☎            | 9：30～11：00                    | 笠懸会場（笠懸庁舎）           | 健康管理課<br>☎(72)2211                       |
|   | 7月27日☎           | 9：30～11：00                    | 大間々会場<br>（大間々保健センター） |  |
|   | 8月5日☎            | 13：30～15：00                   | 東会場（東支所）             |  |
| こころの健康相談<br>〈要予約〉                             | 7月22日☎<br>8月19日☎ | ①13：30～<br>②14：30～<br>③15：30～ | 大間々保健センター            |  |
| 精神保健福祉相談<br>〈要予約〉                             | 8月6日☎            | 10：00～12：00                   | 桐生保健福祉事務所 ☎(53)4131  |  |
| 心配ごと・行政・人権相談<br>〈要予約〉                         | 7月27日☎           | 10：00～12：00                   | 笠懸会場<br>（笠懸老人憩の家）    | 社会福祉協議会笠懸支所<br>☎(76)4111                 |
|   | 8月5日☎            | 13：00～15：00                   |                      |  |
|   | 8月17日☎           | 13：00～15：00                   | 大間々会場（大間々庁舎）         | 社会福祉協議会本所<br>☎(47)7066                   |
|   | 8月10日☎           | 10：00～12：00                   | 東会場<br>（高齢者生活福祉センター） | 社会福祉協議会東支所<br>☎(97)2828                  |
| 法律相談（弁護士相談）〈要予約〉                              | 8月5日☎            | 13：00～15：00                   | 笠懸会場<br>（笠懸老人憩の家）    | 社会福祉協議会笠懸支所<br>☎(76)74111                |
| 東部児童相談所の巡回相談<br>子どもの心や発達に<br>関する巡回相談<br>〈要予約〉 | 8月13日☎           | 10：00～15：00                   | 笠懸公民館                | 子育て相談課家庭児童相談<br>室 ☎(46)8864<br>☎7月30日☎まで |
| 無料人権相談<br>（人権擁護委員会相談）                         | 毎週☎<br>（☎を除く）    | 9：00～16：00                    | 前橋地方務局桐生支局 ☎(44)3526 |  |