健康だより

問健康管理課☎(72)2211

栄養講座（血管ケア）

時12月15日㈫ 13：30～15：00
所YS湯～トピアみどモスパ
内血管ケアに関する栄養講座など
¥無料（終了後入浴を希望する場合は要入湯料）
申電話または右の２次元コードから

市HP

不妊治療費の助成

対令和８年１月１日～12月31日の不妊治療費（上限20万円）
内申請は１年に１回限り、通算５回まで（医療機関の指定なし）
申健康管理課の窓口で事前に説明を受けた上、令和９年１月29日㈮までに必要書類を提出

ファミリークラス

所大間々保健センター
申電話

市HP

出産・授乳編（助産師講話）

期　日	時　間	申込期間
11月25日㈫	10：00～11：30	11月11日㈫～11月24日㈪
2月26日㈭		2月12日㈭～ 2月25日㈬

対妊娠７～９カ月の妊婦
定12人（先着順）

子育て編（沐浴・妊婦体験など）

期　日	時　間	申込期間
12月19日㈮	10：00～12：00	12月 4日㈭～12月18日㈭
3月 6日㈮		2月19日㈭～ 3月 5日㈭

対妊娠５～９カ月の妊婦とその夫
定12人（先着順）

骨密度検診

期　日	時　間	会　場
12月 3日㈬	8：30～11：00	笠懸公民館
12月13日㈯		大間々保健センター
1月23日㈮		

対40・45・50・55・60・65・70歳の女性

市HP

沈黙の疾患 骨粗しょう症
～予防して生涯歩ける体へ～

「以前より身長が縮んだ」と感じたら、骨粗しょう症のサインかもしれません。

骨が弱くなる理由

加齢や閉経により女性ホルモンが減少すると、骨がもろくなり骨折のリスクが高まります。

予防のポイント

①バランスの良い食事を取る
②運動で骨に刺激を与える
③日光浴でビタミンDを生成
④禁煙、禁酒

骨粗しょう症は痛みがないため気づかないうちに進行します。市の骨密度検診を受けて、自分の骨の状態を知ることから始めてみませんか。

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） ※大間々会場は栄養相談も受けられます。 〈予約優先〉	12月 7日㈪	9：30～11：00	笠懸会場（笠懸庁舎）	健康管理課 ☎(72)2211
	11月24日㈫	9：30～11：00	大間々会場 (大間々保健センター)	
	12月 7日㈪	13：30～15：00	東会場（東支所）	
こころの健康相談 〈要予約〉	11月18日㈬ 12月16日㈬	①13：30～ ②14：30～ ③15：30～	大間々保健センター	
精神保健福祉相談 〈要予約〉	12月10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 〈要予約〉	12月 7日㈪	13：00～15：00	笠懸会場 (笠懸老人憩の家)	社会福祉協議会笠懸支所 ☎(76)4111
	12月15日㈫	13：00～15：00	大間々会場（大間々庁舎）	社会福祉協議会本所 ☎(47)7066
	12月10日㈭	10：00～12：00	東会場 (高齢者生活福祉センター)	社会福祉協議会東支所 ☎(97)2828
法律相談（弁護士相談） 〈要予約〉	12月 7日㈪	13：00～15：00	笠懸会場 (笠懸老人憩の家)	社会福祉協議会笠懸支所 ☎(76)4111
東部児童相談所の巡回相談 子どもの心や発達に関する巡回相談 〈要予約〉	12月10日㈭	10：00～15：00	笠懸公民館	子育て相談課家庭児童相談室 ☎(46)8864 申11月26日㈭まで
無料人権相談 （人権擁護委員会相談）	毎週㈭ (㊗を除く)	9：00～16：00	前橋地方法務局桐生支局 ☎(44)3526	