

しんとう健康ダイヤル24
☎0120-077-005

24時間・年中無休 通話料・相談料無料

健康相談、医療相談、介護相談、育児相談や医療機関情報を提供します。
医療機関を受診すべきか迷ったら、まずは電話でご相談ください。
※電話番号は必ず非通知設定を解除してご利用ください。

お元気ですか
保健相談センター
です

3月第2木曜日は
「世界腎臓デー」です

世界腎臓デーは、増え続ける腎臓病の早期発見や治療の重要性を啓発するために、国際的な記念日として制定されました。

■腎臓について

腎臓は、背中側の腰骨の上あたりに左右1個ずつあります。腎臓の働きは、4つあります。

- ①身体で作られた老廃物をろ過して、尿として排泄します。
- ②体内の水分量やイオンバランスを調整します。
- ③血液中の赤血球をつくるホルモンを分泌します。
- ④ビタミンDを活性化させて、骨を作るカルシウムの吸収を助け、骨を強くする働きがあります。

そのため、腎臓の働きが低下すると、体内に老廃物や毒素が溜まり、透析が必要になることもあります。また、血液中のカリウム値が上昇して、不整脈になったり、貧血や骨がもろくなったりします。

■慢性腎臓病とは

腎臓の働きが落ちたり、タンパク尿が出たりする状態を言います。この病気の方は、国内に1300万人以上(成人の約8人に1人)いますが、自分の腎臓が悪いことを自覚していない方もたくさんいます。この病気

は、初期には自覚症状がありません。病状が進行すると、貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れます。また、近年、慢性腎臓病があると、心筋梗塞、脳卒中などにかかりやすいことが分かっています。

■慢性腎臓病の早期発見

健康診断を定期的に受診し、尿検査や血液検査等で、腎臓の働きを確認することが大切です。

■慢性腎臓病の注意が必要な方

- ①高齢の方(加齢により、動脈硬化が進行しているため)
- ②高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣病がある方
- ③過去に心臓病や腎臓病の既往がある方
- ④家族に腎臓病の人がいる方
- ⑤検診などでタンパク尿を指摘されたことがある方
- ⑥喫煙している方

■慢性腎臓病の予防方法

①血圧をコントロールして、正常値に近い値にしましょう。(高血圧があると、血液をろ過する糸球体の血管に負担がかかり、血管が障害されます。)

②糖尿病のある方は、血糖をしっかりコントロールしましょう。

③腎臓の状態にあった、適切な治療を受けましょう。

■血圧を下げるための方法

- ①塩分を控えましょう。
- ②めん類の汁は残しましょう。
- ③醤油やソースなどの調味料

は、かげずにつけましょう。(3)レモンなどのかんきつ類や酢を利用しましょう。(4)昆布や干しいたけなどの天然のだしを利用しましょう。(2)肥満傾向の方は、減量しましょう(体重を4〜5kg減らすと、血圧が下がります。)

■自己測定のコツ

③ウォーキングなどの適度な運動を心がけましょう(運動を継続することで、末梢血管が広げられて血流がよくなるため、血圧は下がります。ただし、腎臓の機能が低下している方は、医師にご相談ください。)

■健康相談のご案内

④高血圧で内服している人は、適切に内服しましょう。

■自己測定のコツ

1日に1〜2回、家庭で血圧を測定しましょう。測定は、起床後に排尿をすませた2分程度後の食事や服薬前の落ち着いた時間と、夜間就寝前の落ち着いた時間がお勧めです。

■健康相談のご案内

【日時】毎週月曜日(祝祭日を除く)
午後1時30分〜2時30分

【場所】保健相談センター

【内容】血圧測定、検尿、栄養相談等の個別相談、塩分濃度測定(塩分濃度測定をご希望の方は、ペットボトル等にみそ汁10cc程度を持参ください。)

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

●休日当番医●

※市外局番は0279です。

	内科	外科	耳鼻科	歯科
3月21日(土) 春分の日	西沢医院 (渋川) ☎22-2324	入内島内科医院 (半田) ☎60-7322	加藤整形外科医院 (行幸田) ☎20-1007	ほしかわ歯科医院 (石原) ☎24-8835
3月22日(日)	大井内科クリニック (吉岡) ☎30-5575	榛東さいとう医院 (榛東) ☎54-1055	渋川総合病院 (渋川) ☎22-4111	山崎歯科医院 (渋川) ☎25-1184
3月29日(日)	奈良内科医院 (渋川) ☎25-1155	ふるまき内科医院 (八木原) ☎25-8881	高井医院 (渋川) ☎22-0076	川島医院 (渋川) ☎22-2421
4月5日(日)	石北医院 (渋川) ☎22-1378	厚成医院 (石原) ☎22-1060	有馬クリニック (有馬) ☎24-8818	森医院 (石原) ☎23-8733
4月12日(日)	大谷内科クリニック (中村) ☎20-1881	本沢医院 (石原) ☎23-6411	渋川市国保あかぎ診療所 (赤城) ☎56-2220	川島医院 (渋川) ☎22-2421
4月19日(日)	塚越クリニック (渋川) ☎60-7700	赤城開成クリニック (赤城) ☎20-6500	あたち整形外科 (金井) ☎30-1170	いのうえ耳鼻咽喉科医院 (有馬) ☎30-1133
4月26日(日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) ☎60-6070	榛東わかばクリニック (榛東) ☎20-5531	大瀧クリニック (吉岡) ☎30-5800	吉岡歯科クリニック (行幸田) ☎24-8289
4月29日(水) 昭和の日	コオノ医院 (渋川) ☎22-0171	原沢医院 (伊香保) ☎72-2503	とまるクリニック (金井) ☎26-7711	K歯科医院 (金井) ☎22-2331
				さいとう歯科医院 (子持) ☎53-5454
				しまむら歯科医院 (八木原) ☎20-1182

※耳鼻科の診療時間は正午までです。 ※夜間急患診療所(午後7時〜11時、年中無休)☎23-8899

暮らしの情報

行政相談を開催します
 ■日時…4月17日(金)
 午後1時30分～午後4時
 ■会場…中央公民館
 ■内容…国・県・市町村などの行政に関することについて、相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

自衛官募集中
 「平和」を仕事にしてみませんか？
 まずはお問い合わせをお待ちしています。
 自衛隊群馬地方協力本部前橋募集中所
☎027-233-8960

知

お知らせ

固定資産税課税台帳などを閲覧できます

税務課では、次のとおり平成27年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧および固定資産課税台帳の閲覧をすることができま
 す。閲覧などの希望者は、印鑑と運転免許証などの身分証明書を持参(代理人については委任状が必要)してください。
 ■期間：4月1日(水)～6月1日(月)まで
 ▼お問い合わせは、税務課(☎54-2211 内線162-164)へ

春季道路愛護のお知らせ
 ■日時：平成27年4月19日(日) 午前8時～
 ■内容：側溝清掃・路肩の除草・ゴミ拾い等
 ※側溝清掃により発生した土砂は、指定された土砂捨て場に捨ててください。また、ゴミの分別にもご協力をお願いします。
 ▼お問い合わせは、建設課(☎54-2211 内線233)へ

上下水道課からのお知らせ
 平成27年度上半期の上下水道料金の納入期日および口座振替

請求月	現金納入期限日	口座振替日
4月分	4月30日(木)	4月27日(月)
5月分	5月31日(日)	5月26日(火)
6月分	6月30日(火)	6月26日(金)
7月分	7月31日(金)	7月27日(月)
8月分	8月31日(月)	8月26日(水)
9月分	9月30日(水)	9月28日(月)

日は次のとおりです。口座振替は、再振替ができませんので、残高不足などにならないようにご注意ください。また、期日内納付にご協力ください。▼お問い合わせは、上下水道課(☎54-2211 内線155)へ

ドラマの世界を体験
ぐんま花燃ゆ大河ドラマ館

NHK大河ドラマ「花燃ゆ」に登場する榎取素彦(小田村伊之助)は後の初代群馬県令です。そのゆかりの地である県庁昭和庁舎2階に「初代県令・素彦と文 ぐんま花燃ゆ大河ドラマ館」がオープン。ドラマ出演者の紹介や衣装の展示、県令服を着て記念撮影ができる県令室を再現したコーナーなど、ドラマの世界を体験できる展示にあふれています。
 ■日時 来年1月31日(日)まで(11月14日(土)・15日(日)を除く)、午前9時～午後5時(最終入場は午後4時30分)
 ■会場 県庁昭和庁舎(前橋市大手町一丁目1-1) ■入場料(一般入場券) 一般500円、小中学生200円(特別割引入場券) 一般400円、小中学生160円(障害者手帳、ぐんまきんぽスポーツ、ぐんまきんぽニクススポーツ、ぐんまきんぽニクスカードなどの提示、Suicaによる決済で特別割引を適用)
 ▼お問い合わせは、大河ドラマ館入場券販売管理センター(☎027-289-3533)へ

群馬労働局の個別労働紛争解決制度のご案内
 解雇、労働条件引下げ、退職勧奨、いじめなど労働に係る紛争問題でお困りの労働者、事業主のみならず、群馬労働局では県内9箇所に「総合労働相談センター」を設け、3つの制度でトラブルの解決をサポートしております。窓口・電話での相談、情報提供、当事者に解決の方向を示す口頭助言、労働問題の専門家が入り解決を図るあつせん制度があり、利用は無料です。詳しくは、総合労働相談コーナーまでお問い合わせください。▼お問い合わせは、群馬労働局総合労働相談コーナー・群馬労働局企画室内(☎027

210-5002)、前橋総合労働相談コーナー・前橋労働基準監督署内(☎027-232-3600)へ

募集

「ねりんピック山口2015」の参加選手募集

大会期間 10月17日(土)～20日(火)※群馬県出発は10月16日(金)
 ■会場 山口県内各地 募集種目 ○スポーツ交流大会/卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道 ○ふれあいスポーツ交流大会/グラウンド・ゴルフ、なぎなた、太極拳、ウォークラリー、ソフトバレーボール、サッカー、水泳、ダンススポーツ、ボウリング、ラグビーフットボール、アーチェリー ○文化交流大会/囲碁、将棋、健康マージャン ■対象 昭和31年4月1日以前生まれで大会参加に支障がない健康な人 ※昨年の「ねりんピック栃木大会」の参加者を除く。ただし、スポーツ交流大会のソフトテニス、ソフトボール、ゴルフ、ふれあいスポーツ交流大会の全種目及び文化交流大会の健康マージャン

でチーム編成上やむを得ない場合は、認める場合があります。
 ■費用 10万円程度(交通費、宿泊費、ユニホーム代等)
 ■申込期限 5月15日(金)必着
 ■申し込み方法 所定の申し込み用紙 ■申込用紙配布場所 県庁県民センター、中部福祉事務所、県保健福祉事務所、市町村役場の高齢福祉担当課、県長寿社会づくり財団 ■その他 募集人数や詳細についてはお問い合わせください。各種目とも定員を超えた場合は、選考のうえ決定します。▼お問い合わせは、県長寿社会づくり財団(☎027-255-6511 FAX 027-255-6166)へ

日曜緑化講座を開催します

群馬県緑化センターでは、家庭緑化を推進するため、日曜緑化講座を開催します。
 ■日時：4月19日(日) 午前10時～正午
 ■場所：群馬県緑化センター(邑楽町中野3924-1) ■テーマ：「早めに知りたい夏野菜の作り方」 ■講師：普及指導員 多々木英男氏 ■定員：先着60人 ■申込：4月6日(月)午前8時30分から電話による受付を開始 ■費用：無料 ▼お申し込みとお問い合わせは、群馬県緑化センター(☎0276-88-7188)へ

広報カレンダー 4月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
				おはなしアイアイ AM10:30 保健相談センター	エアロピクス AM10:00 保健相談センター 農地・農業者年金相談 PM1:30 役場302会議室	
5	6	7	8	9	10	11
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 北小学校入学式 AM10:30 北小学校 南小学校入学式 AM10:30 南小学校 棟東中学校入学式 PM1:30 棟東中学校	北幼稚園入園式 AM10:00 北幼稚園 南幼稚園入園式 AM10:00 南幼稚園	すくすく教室(母乳・栄養相談) AM9:30 保健相談センター すくすく教室(リトミック) AM10:45 保健相談センター	心配ごと相談 PM1:30 ささえの家		
12	13	14	15	16	17	18
はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 案集シネマ PM1:30 案集センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 3歳児健診 PM1:00 保健相談センター	棟東村慰霊祭 AM9:00 棟東村英霊廟 人権相談日 PM1:30 案集センター		行政相談 PM1:30 中央公民館		
19	20	21	22	23	24	25
春季道路愛護 AM8:00	はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家	農業委員会定例会 AM10:00 役場301会議室 乳児健診 PM1:00 保健相談センター		無料法律相談 PM1:30 ささえの家	
26	27	28	29	30	1	2
日曜税務窓口 AM8:30 役場税務課	はつらつ教室 AM10:00 保健相談センター 健康相談 PM1:30 保健相談センター 手話通訳者設置 PM3:00 役場子育て・長寿支援課	障害福祉なんでも相談 AM10:00 ささえの家 2歳児健診 PM1:00 保健相談センター	昭和の日			

【有料広告欄】



はぎわら歯科医院

- 診療時間：AM9：00～PM12：00、PM2：30～PM8：00
(土曜 PM6：00まで)
- 休診日：木・日曜・祝祭日 ※祝祭日のある木曜は午前中のみ診療します。

金古小学校前歩道橋北へ700m
高崎市金古町2143-4

☎027-360-6677

<http://www.takahokai.or.jp>

棟東村住宅リフォーム補助金制度

当社は補助金対象工事店です!

新築・リフォーム・不動産・太陽光発電・土木・上下水道・ガラス・カギ

(本店)棟東村広馬場2207-1 (高崎支店)高崎市中泉町640-9

ぐんせい建商(株)

☎0120-266-110 <http://www.gunsei.com>

フリーダイヤル

ぐんせい

検索

長期優良住宅から介護リフォーム、網戸・畳交換まで

(有)羽鳥製材所

TEL.0279-54-5142

北群馬郡棟東村山子田1439-1 URL <http://www.hatori-woody.co.jp>

モデルハウス ぐんまの木の家「こもれび」 北群馬郡棟東村新井3252-5



AOBA
DENTAL CLINIC
あおば歯科医院

お気軽に
ご相談して下さい。

診療時間／AM8:30～PM12:00
PM2:30～PM 7:00

休診日／日曜日・祝祭日・水曜日
(祝日のある週は水曜診療日)

棟東村新井1223-1

☎0279-25-8820

いちご直売

2013年 知事賞受賞 **ストロベリー**

12月～5月シーズン中無休 **みなみ**

自衛隊正門を南へ400m

棟東村広馬場2483 ☎0279-55-0127

<http://sbminami.blog.fc2.com/>

自然酵母・無添加
地球屋パン工房
Bakery & Cafe

100円券

この広告をお持ちいただいたお客様
お買い上げ金額から100円割引!!

※地球屋様名およびパン工房でご利用になります。※お一人様1回有効

〒370-3505 群馬県北群馬郡棟東村上野原1-1

地球屋様名☎0120-198867 パン工房☎0279-70-8000

www.chikyuya.co.jp