

9月は がん征圧月間

県庁保健予防課

☎027(226)2606

期間 9月1日(水)～30日(木)

趣旨 がんで亡くなる人の数は年々増加しています。この月間を機会に、がんに対する認識を深め、がんにならない生活習慣を身につけましょう。

スローガン 「まず第一歩 踏み出すことで がん予防」

1次予防 がんを予防するためには、禁煙と食生活の改善による「1次予防」が重要です。

がんの原因を追放するため、がんを防ぐための12か条が生まれました。この12か条を積極的に実行して、がんにならない体をつくりましょう。

がんを防ぐための12か条

バランスよく栄養をとる
変化のある食生活を
食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
お酒はほどほどに



たばこは吸わないように
適量のビタミンと繊維質をしっかりとる

塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
焦げた部分はさける

かびの生えたものに注意
日光に当たりすぎない
適度にスポーツをする

2次予防 積極的に検診を受け、がんを早期に見つけることが大切です。少なくとも年に1度は検診を受けましょう。

詳しくは、役場保健福祉課 ☎(84)4926、県庁保健予防課へ

がん電話相談

(財)群馬県健康づくり財団

☎027(269)7812

「がん」を克服した人たちの会「ひまわりの会」では、闘病生活や療養後の生活のあり方をお互いの体験のもとに語り合いながら、不安や焦りを解消し、励まし合う場とするとともに「がん」を克服した生き証人として、がん撲滅のため諸活動を行っています。9月の「がん征圧月間」では、「ひまわりの会」の活動の一環として、ひまわりの会々員および医師・保健師・看護師による「がん電話相談」を行います。

日時 9月15日(水)・16日(木)・17日(金) 午前10時～午後3時

電話番号 027(264)208・0209直通

調停相談会

館林調停協会事務局(館林簡易裁判所内) ☎(72)3011

館林調停協会では、調停相談会を無料で開催します。秘密は固く守られますので、お気軽にご利用ください。

日時 9月15日(水) 午前10時～午後3時(事前予約不要)

場所 館林市城沼公民館

相談内容 交通事故、金銭貸借、土地家屋、相続、夫婦や親子等のもめごとでお困りのかた
相談員 弁護士、調停委員

緑化講座

群馬県緑化センター

☎(88)7188

テーマ 「ボタンとシヤクヤクの育て方」

日時 9月16日(木) 午前10時～正午(雨天決行)

場所 県緑化センター(邑楽町)

講師 樹木医 熊倉 弘先生
募集人数 60名(先着順)

受講料 無料
申し込み 電話で9月1日(水) 午前8時30分から県緑化センターで受け付けします。

日曜・祝日当番医

“必ず電話で確認してから受診してください。”

期 日	館林邑楽全地区		館 林 地 区		明 和 千 代 田 区	板 倉 地 区
	耳 鼻 科	歯 科	内 科	外 科		
8月22日(日)	今村クリニック ☎(70)2221	館林邑楽歯科保健医療センター ☎(73)8818	横田医院 ☎(72)0255	海宝病院 ☎(74)0811	ミツワ診療所 ☎(70)3030	増田医院 ☎(82)2255
8月29日(日)	板倉耳鼻咽喉科クリニック ☎(80)4333	館林邑楽歯科保健医療センター ☎(73)8818	吉田内科クリニック ☎(70)7117	岡田整形外科クリニック ☎(72)3163	館林地区と同じです	いたくら内科クリニック ☎(70)4080
9月5日(日)	小倉医院 ☎(72)0606	館林邑楽歯科保健医療センター ☎(73)8818	星野子どもクリニック ☎(70)7200	川島脳神経外科医院 ☎(75)5511	福田ペインクリニック ☎(84)1233	館林地区と同じです
9月12日(日)	川田耳鼻咽喉科医院 ☎(72)3314	館林邑楽歯科保健医療センター ☎(73)8818	松井内科医院 ☎(75)9880	新橋病院 ☎(75)3011	館林地区と同じです	わたらせクリニック ☎(77)2727
9月19日(日)	川村耳鼻咽喉科医院 ☎(72)1337	館林邑楽歯科保健医療センター ☎(73)8818	長谷川クリニック ☎(80)3311	慶友整形外科病院 ☎(72)6000	小西医院 ☎(86)2261	小林内科医院 ☎(88)8278

- ・日曜・祝日は、館林厚生病院 ☎(72)3140も担当します。(内科・外科・産婦人科のみ)
- ・耳鼻科・歯科の診療時間は午前9時から午後1時まで、内科・外科の診療時間は午前9時から午後5時までです。
- ・夜間急病診療所 ☎(73)2313は午後7時から午後10時まで内科・小児科を診察。(土・日・祝日休診)