



平成28年における藤岡市の主な死因はがんが最も多く、次いで心疾患との調査結果となっています。がんは日本人の2人に1人がかかる病気ですが生活習慣によって予防することができ、また、日々の生活の中で禁煙、節酒、野菜の摂取と減塩、適度な運動、適正体重の維持をすることが大切です。また、がんは早期であれば完治する

### 検診を受けましょう



## 健(検)診を忘れずに

健康づくり課 ☎2808

ものもあり、早期発見するためには定期的に検診を受けることが重要です。

本市では、胃がん検診、大腸がん検診などの各種がん検診を実施しています。多くのがんは40歳を過ぎたところから見つかりはじめ、加齢とともに発生率が高くなる傾向があります。対象になる検診は必ず受けましょう。

### 生活習慣病の増加

心疾患や脳血管疾患の原因となる糖尿病や高血圧症、脂質異常症などのいわゆる生活習慣病の患者やその予備群は年々増加しています。これらの病気も生活習慣によって発症を予防したり、治療により重症化することを防いだりすることが大切です。本市で実施している特定健

### 通知が届きます

本市では、がん検診は黄色い封筒、国民健康保険特定健診・後期高齢者健診はピンクの封筒で、いずれも4月中旬に対象となる人へ個人通知が届きます。必ず中を確認して、忘れずに健(検)診を受けましょう。

## 5月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
3日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎29261	星野医院 仲町・☎20116	さわだ医院 岡之郷・☎41888	江本歯科医院 宮本町・☎241955
4日(祝)	光病院 本郷・☎241234		飯田整形外科医院 篠塚・☎25770	光病院 本郷・☎241234
5日(祝)	鬼石病院 鬼石・☎53121	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	アイリス診療所 森・☎22542	茂木歯科医院 鮎川・☎228788
6日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	守谷歯科医院 高崎市新町・☎242007
13日(日)	深沢内科医院 上戸塚・☎26555	山崎外科医院 芦田町・☎21331	やまうち内科 2丁目・☎245792	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
20日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	小山医院 中・☎201200	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	森歯科診療所 森・☎242828
27日(日)	光病院 本郷・☎241234		藤岡外科内科クリニック 中栗須・☎221356	光病院 本郷・☎241234
				里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114

## 教えて！消費生活

### 総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ

訴訟番号(あ)111

このたび、貴方の利用されていた契約会社から契約不履行による民事訴訟として、訴訟が提出されたことを通知致します。裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。なお、ご連絡なき場合、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立会いの元、給料差し押さえ及び財産の差し押さえを強制的に履行させていただきます。

ご相談は当局にて受け賜っておりま

※取り下げ最終期日 平成30年5月1日

法務省管轄支局 ○○管理センター  
取り下げ等のお問い合わせ窓口  
☎××-××××-××××

## 被害多発中！！ 架空請求ハガキに注意を

Q 左のような身に覚えのないハガキが届いた。連絡先には「法務省」と書かれている。問い合わせた方がよいのでしょうか。

A 「訴訟を起こした」「給料や不動産を差し押さえる」など、過去に利用した業者に未払いがあったのかと勘違いさせる言葉を並べ不安をあおり、連絡先に電話をかけさせようとする手口です。最近では実在する公的機関によく似た名称などを名乗ることもあります。また実際に電話をかけ、裁判取り下げのために数十万円支払ったケースもあります。このようなハガキが届いても絶対に連絡せず、消費生活センターに相談してください。

### 消費生活の相談は消費生活センター

☎fax 兼用 ☎1133 (来庁相談要予約)  
相談時間 平日午前9時～午後4時

## 子育てstyle

### トイレトレーニングについて

Q 1歳6カ月児健康診査で「トイレトレーニングを始めていますか?」と質問されました。まだ考えていなかったのですが、どのように進めたらよいのでしょうか?

A トイレトレーニングは無理なく楽しみながら習慣付けられることが大切です。始める目安としてはお子さんがトイレまで自分で歩ける、便座に安定して座ってられる、おしっこの間隔が2時間程度空く、大人と簡単な言葉でのやりとりができるなどです。この時期の子どもは大人や他の子どもの真似をすることが大好きです。おうちの人と一緒にトイレに入ったり絵本や人形遊びなどでトイレについて興味を持ってもらったりすることが効果的です。また、お腹に力を入れたり安定して座っていたりするためにたくさん遊んで体の筋力をつけておくことも大切です。失敗することもあるかと思いますが、どんな小さなことでもいいのでできたことを褒めてあげてください。お子さんの小さな成功体験の積み重ねが一番のポイントです。

### 子ども救急相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。

【受付時間】月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始/午前8時～翌朝午前8時



## 5月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	11日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体験など (先着12組)
股関節検診	16日(水) 午後1時～1時45分	平成30年2月生まれ
4カ月児健康診査	29日(火) 午後1時～2時	平成30年1月生まれ
BCG・ブックスター ※要予約	15日(火) 午後1時～1時20分	平成29年11月生まれ
前期離乳食教室	7日(月) 午前10時～10時10分	平成29年11月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	11日(金) 午前10時～10時10分	平成29年8月生まれ
1歳児健康診査	23日(水) 午後1時～1時30分	平成29年5月生まれ ※フツ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	31日(木) 午後1時～1時30分	平成28年10月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	25日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年1月生まれ
3歳児健康診査	24日(木) 午後1時～1時30分	平成27年1月生まれ
5歳児健康診査	8日(火)・9日(水) 午前8時50分～9時	平成25年5月生まれ ※集団遊びがあります