

**介護予防活動ポイント登録研修会**

📍 ボランティアセンター  
☎ 027-232-3848

🕒 3月10日(木)13時30分  
📍 総合福祉会館  
👤 市内在住で60歳以上の人  
📌 ボランティアセンターへ

**認知症を語るカフェ**

📍 長寿包括ケア課  
☎ 027-898-6133

🕒 3月16日(水)13時~14時  
📍 総合福祉会館  
👤 市内在住で認知症の人とその家族  
や認知症支援に関心のある人、先着  
12人  
📌 長寿包括ケア課へ

**健康テレホンサービス**

☎ 027-234-4970



二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

**曜日・内容** = <月曜> 妊婦糖尿病 <火曜> 浮腫 <水曜> 歯並びと食生活の関係 <木曜> 乳がん検診とプレスト・アウェアネス <金曜> 歯のかぶせ物、つめ物がとれた <土日曜> スギ花粉症・舌下免疫療法

**直接相談タイム(歯科)** = 2月9日(水) 19時30分~21時

**健康手帳**
**カフェインの取り過ぎに注意**

日本国内では、カフェインに対する感受性の個人差が大きいとして、1日最大摂取量の基準は設けられていません。一方、海外では欧州食品安全機関やカナダ保健省で、体に悪影響の出ない1日最大摂取量として、成人で400mg、妊婦(授乳中・妊娠予定者も含む)で300mg、13~18歳で2.5mg/kg、10~12歳で85mg、7~9歳で62.5mg、4~6歳で45mgとされています。カフェインは、コーヒーや紅茶、ココア、お茶、炭酸飲料、エナジー

ドリンクなどの飲料やチョコレートなどの食品から容易に摂取できます。飲み過ぎや食べ過ぎには注意してください。

健康被害としては、中枢神経系が過剰に刺激されることに伴う、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、消化器管の刺激による下痢や吐き気・嘔吐があります。

前橋市薬剤師会 重原 拓也

**画像や映像で前橋の魅力を発信 公式Instagramを紹介します**


**前橋市役所観光政策課【公式】**  
maebashi\_trip



季節の風景や話題のスポット情報などを紹介



**前橋イケメンInstagram**  
maebashi\_ikemen



市内のイケてる企業で働く面々、略してイケメンを紹介



**前橋競輪【公式】**  
maebashi\_keirin\_official



前橋競輪実況者とスタッフが競輪情報を紹介



**前橋市ワカモノ記者**  
maebashi\_wakamonokisha



広報まえばし「ワカモノ記者」の取材風景などを紹介



**【公式】前橋市水道局浄水課**  
maebashi\_sikisima



敷島浄水場の様子などを紹介



**前橋市消防団【公式】**  
maebashi\_syobodan



消防団の訓練やイベント、団員などを紹介



**前橋市農業Instagram**  
maebashi\_agri



旬の野菜や果物、花きや直売所、農や食の関連情報を紹介



**アーツ前橋【美術館/公式】**  
arts\_maebashi



アーツ前橋のイベントやゆかりのある作家・作品などを紹介



**【公式】前橋市自転車Instagram**  
maebashi\_bicycle



自転車のまち前橋の自転車に関する情報を紹介



**前橋文学館**  
maebashi\_bungakukan



前橋文学館の企画展やイベント、本市の詩人に関する情報を紹介

