

次ページにもほけんだよりが続きます

育児相談

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 28日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「発音が心配」「どもりがある」などの相談がある方
(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 言語聴覚士による個別相談
※1人40分程度
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。



こころとからだの健康相談

こころの健康相談

- 日時 16日(水) 13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。
※臨床心理士が相談に応じます。

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
 - 時間 10:00～22:00(毎日)
- 「誰にも分かってもらえない…」そんな孤独のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないでお話してください。

令和3年度県民健康調査

こころの健康度・生活習慣に関する調査 「ここから調査」のお知らせ

福島県立医科大学では、皆さんの「こころ」や「からだ」の健康状態を聞いて、適切なケアや支援を行うための調査を実施しています。普段の生活では気づきにくい自分の変化をチェックできる機会ですので、積極的な回答をお願いします。

8月末までに回答をいただいた方へ結果通知書を送付します。結果により支援が必要と判断された場合は、臨床心理士などによる「こころの健康支援チーム」から連絡させていただきます。

- 対象者 3年4月1日時点、田村市に住民登録のある方
- 調査票送付時期 2月上旬から発送予定
- 回答方法 郵送またはオンライン(スマートフォン・パソコンによる)回答

☎福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
☎024-549-5170 受付：平日の9:00～17:00

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院
ホームページ



★船引保育所の子どもたちの作品を掲示

季節ごとに子どもたちが作成した作品を掲示しています。今季は、壁一面に3歳から5歳児の手形で作られた大きな「雪だるま」の贈り物が届きました。

院内が一段と温かくなり、患者さんも職員も足も癒されています。



合同制作

★振り込め詐欺防止運動を実施

市内の金融機関と協力し、振り込め詐欺防止運動を行いました。受診された患者さんを対象に、「振り込め詐欺」に遭わないためのパンフレットを配布し、今すぐできることをお伝えする場となりました。

◆振り込む前にもう一度ご家族に確認をする。

◆ATMの利用限度額を下げしておく。

詐欺被害に遭わないためにも、一度踏みとどまって考える、落ち着いてまわりに相談をすることが大切です。

★ノロウイルスに注意しましょう

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者まで、幅広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、ヒトの手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。石けんを使った手洗い、消毒を徹底して行うようにしましょう。

減塩で高血圧予防

～集団健診で尿中塩分測定を実施しています～

福島県の食塩摂取量は1日あたり男性11.9g、女性9.9gで、全国的にみても高い傾向にあります。

食塩を取り過ぎると、血液中の塩分濃度を下げようと、血液量が増え高血圧になります。この状態が続くと、動脈硬化が起こり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、命にかかわる病気を引き起こします。

そこで市では、2年度から集団健診時に『尿中塩分測定』を始めました。尿中塩分測定では、尿検査で1日に取っている食塩の量を推定した「推定食塩摂取量」が分かります。自分が取っている食塩量を知り、食生活の見直しのきっかけにしてください。

2年度、3年度の結果をお知らせします。

区分	R2年度 集団健診結果	R3年度 集団健診結果	1日の食塩 目標量*1
男性	平均9.6g	平均9.7g	7.5g未滿
女性	平均9.4g	平均9.5g	6.5g未滿
高血圧の人*2	平均9.8g	平均9.9g	6.0g未滿

*1：日本人の食事摂取基準より *2：血圧服薬治療中の人

目標量より、
男性は約2gオーバー、女性は3gオーバー
治療中の人の食塩摂取量をもっとも多い結果になりました。
お薬を飲んでから大丈夫…と安心していませんか？

一緒に暮らす家族は、食べる量や好み、食べ方などの食習慣が似てきます。家族で減塩に取り組もうす味に慣れることで、家族みんなの生活習慣病予防につながります。

【減塩のコツ】

- ▶漬物やつくだ煮など、塩分が高い食品は食べる回数を減らす
- ▶みそ汁やスープなどは具たくさんにして汁を減らす
- ▶ラーメン、そば、うどんなどめん類の汁は残す
- ▶食卓でむやみに調味料を使わない(味をたしかめてから)
- ▶レトルト食品、インスタント食品の塩分に注意する
栄養成分表示で「食塩相当量」をチェックしましょう。
- ▶減塩食品を上手に利用する
調味料やスープ類、お菓子など、さまざまな減塩食品が販売されています。

日ごろ飲んでいるインスタントみそ汁やスープにもこんなに食塩が！



田村地方夜間診療所 ※受診前に必ずお電話ください。

船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

3月の診療予定表

月	火	水	木	金
2/28	1	2	3	4
白岩医院	のざわ内科 クリニック	遠藤医院	矢吹医院	雷クリニック
7	8	9	10	11
石川医院	かとうの内科 クリニック	清水医院	さとう耳鼻咽喉科 クリニック	東部台こども クリニック
14	15	16	17	18
なごみファミリー クリニック	三春病院	島貫整形外科 クリニック	秋元医院	橋本医院
21	22	23	24	25
休診	まつぎき内科 胃腸科クリニック	青山医院	石塚医院	船引クリニック
28	29	30	31	
まつえ整形外科	のざわ内科 クリニック	白岩医院	のざわ内科 クリニック	

※都合により担当医が変更になる場合があります。

医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

＜急病時の問い合わせ先＞

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000

3月の休日当番医・薬局

- 6(日) 遠藤医院(船引町) ☎85-2016
- 13(日) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212
- 20(日) 大久保クリニック(船引町) ☎82-2555
- 21(月・祝) 春山医院(三春町) ☎62-3239
- はまだ薬局(三春町) ☎62-2202
- 27(日) かとうの内科クリニック(船引町) ☎81-1388
- わたなべ薬局(船引町) ☎81-1293

診療時間…9:00～18:00
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。
受診前に、医療機関に確認してください。
福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

