

# 4月の各種「こころとからだの健康相談」

## ①こころの健康相談

- 日時 **4月20日** (水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 船引保健センター  
※臨床心理士が相談に応じます。相談無料、秘密厳守。
- 申込先 1週間前までに保健課へ

## ②AA田村ミーティング (申し込み不要)

- 日時 **4月2・16・30日** (土) 午後2時～3時30分
- 会場 船引就業改善センター
- 対象 飲酒をやめたいかた、その家族

## ③障害者 (身体・知的・精神) 相談支援

- 電話または来所による相談受付  
月曜日～金曜日 (祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時15分
- 会場 相談支援 田村事業所  
(田村市大越町牧野字堺68-2)  
TEL 85-3888
- その他  
※相談内容によっては専門員が訪問します。

### その他の相談先

名称	電話番号	受付時間	備考
①福島いのちの電話	TEL 024-536-4343	(毎日) 午前10時～午後10時	「誰にもわかってもらえない」「どうすることもできない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいるかた、ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話してください。
②こころの電話 健康相談ダイヤル	TEL 024-535-5560	(月～金) ※休日除く 午前9時～午後4時	さまざまな精神面の不安について相談に応じます。
③県中保健福祉事務所	TEL 0248-75-7811	(月～金) ※休日を除く 午前8時30分～午後5時15分	こころの健康、ひきこもり、アルコール問題、精神障がい者の社会復帰など、精神保健福祉全般に関する相談のほか、エイズ、肝炎への感染の不安、検査、医療相談も行います。
④福島県精神科 救急情報センター	ナビダイヤル TEL 0570-055699	(月～土) 午後5時30分～午後10時 (日・祝日) 午前8時30分～午後10時	夜間・休日に精神科救急への受診相談などを受け付けます。時間をかけた継続的な相談もご遠慮ください。

## 生活習慣病を予防しよう!!

- 自分らしく、メタボ改善取り組み中!! -

内臓脂肪がたまっていると、脳や心臓、腎臓などの血管が傷みややすくなります。健診の結果でメタボ改善の教室案内が届いたFさん。現在、「脱メタボ！健康応援教室」に参加されています。Fさんの取り組み3カ月になる生活を紹介します。

### Fさん (55歳・女性) の場合

#### Fさんの生活と取り組み

食卓には、揚げ物や油ものが多かったそうです。農家で力仕事があるため、毎食、ご飯は中どんぶり茶碗。それに毎晩の焼酎 (1合) が楽しみでした。教室に参加してからは、揚げ物の回数を減らし、中どんぶりは普通の茶碗に。さらに毎週金曜日はノンアルコールビールに切り替えました。おかずは食べる分を自分の取り皿にとるようにしました。もう一つ続けていることは、一日2回の体重測定 (寝る前と朝)。体重は教室でもらったグラフに記入しています。

#### Fさんの感想

毎年、1月頃は体重が60kgになっていました。今では体重が減り、仕事がしやすくなっています。とにかく、お腹が邪魔にならない。以前は8枚切りの食パンなら6枚は食べれましたが、今では食べられません。きっと胃が小さくなったのだと思います。

**BMI (肥満度判定指数)...** 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)  
標準値は 18.5 ~ 24.9 **25 以上は内臓脂肪が蓄積**

昨年の7月  
体重...58.9kg  
BMI...27.6  
血圧・中性脂肪、  
血糖が高めでした。  
↓  
昨年の12月  
体重...54.5kg(-4.4)  
BMI...24.8  
血圧・中性脂肪、  
血糖が正常範囲に。

うれしかったこと  
食べる量が減り、  
体重グラフも  
少しづつ下がって  
いくのが  
楽しみに。

# 4月の乳幼児健康診査・集団予防接種

## 4カ月児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票・バスタオル

地区	対象	日時	会場
滝根 大越	平成22年11月生～ 平成22年12月生	<b>11日(月)</b> 受付: 午後1時～1時20分	滝根 保健センター
船引	平成22年12月生	<b>28日(木)</b> 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

## 10カ月児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票・バスタオル

地区	対象	日時	会場
滝根 大越	平成22年5月生～ 平成22年6月生	<b>11日(月)</b> 受付: 午後1時～1時20分	滝根 保健センター
船引	平成22年6月生	<b>26日(火)</b> 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

## 1歳6カ月児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票

地区	対象	日時	会場
船引	平成21年9月生	<b>12日(火)</b> 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター
都路 常葉	平成21年8月生～ 平成21年9月生	<b>13日(水)</b> 受付: 午後1時～1時20分	常葉 保健センター

## 3歳児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票

地区	対象	日時	会場
船引	平成19年10月生	<b>19日(火)</b> 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター
都路 常葉	平成19年10月生～ 平成19年12月生	<b>22日(金)</b> 受付: 午後1時～1時20分	常葉 保健センター

## 2歳児歯科検診 ●持参物: 母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ・タオル

地区	対象	日時	会場
滝根 大越	平成21年1月生～ 平成21年3月生	<b>21日(木)</b> 受付: 午後1時～1時20分	大越 保健センター

## ポリオ (集団予防接種) ●持参物: 母子健康手帳・予防票

地区	対象	日時	会場
都路 常葉	生後3カ月～ 90カ月未満の乳幼児	<b>14日(木)</b> 受付: 午後1時～1時30分	常葉 保健センター

●乳幼児健康診査・予防接種は、お住まいの地区が該当する会場で受診してください。やむを得ず別の会場で受診する場合は、事前にお住まいの地区の市民課に申し込んでください。

# 4月の子育て教室・育児相談

## ①すくすく教室 (要予約)

- 日時 **4月14日** (木) [受付...午前9時30分～9時50分]
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの心身発達面で相談のあるかた
- 内容 親子あそび、医師・心理士等による相談など
- 申込先 保健課 ※気軽にご相談ください。



## ②離乳食教室 (要予約)

- 日時 **4月20日** (水) [受付午後1時～1時30分]
- 会場 大越保健センター
- 持参物 母子手帳、エプロン、おんぶひも
- 費用 1組100円 (食料代)
- 申込先 保健課 4月13日 (水) まで ※気軽にご相談ください。

## ①7カ月児育児相談 (予約不要)

- 日時 **4月27日** (水) [受付...午前10時～10時20分]
- 会場 船引保健センター
- 対象 平成22年9月～10月生
- 持参物 母子手帳、問診票、バスタオル

お互いにかがらない、うつさないために。

乳幼児健康診査や育児教室などの集団の場合には、明らかにインフルエンザと診断される前でも風邪の症状があった場合は参加を見合わせ、次の機会に健診などを受診してください。症状の判断に困ったり心配がある場合は、保健課までお問い合わせください。

# 保健 だより

## 問い合わせ

- 保健福祉部 保健課 TEL 81-2271
- 滝根行政局 市民課 TEL 78-1203
- 大越行政局 市民課 TEL 79-2113
- 都路行政局 市民課 TEL 75-2112
- 常葉行政局 市民課 TEL 77-2113

## 4月の休日当番医

※変更される場合がありますので受診前に確認してください

- 3日(日)**  
東部台こどもクリニック  
(田村市船引町) TEL 81-2580
- 10日(日)**  
島貴整形外科 (小野町) TEL 72-2722
- 17日(日)**  
総合南東北病院大越診療所  
(田村市大越町) TEL 81-2580
- 24日(日)**  
三春病院 (三春町) TEL 62-3131
- 29日(金)**  
まつえ整形外科 (田村市船引町)  
TEL 82-1222

## その他の緊急問い合わせ先

- 郡山市休日・夜間急病センター  
郡山市字上亀田1-1 (旧国立郡山病院跡)  
TEL 024-934-5656

区分	診療時間・科目
休日	9:00～17:00 内科・小児科・歯科 19:00～23:00 内科・小児科
平日	19:00～23:00 内科・小児科

- テレフォンサービス  
「休日・夜間」当番医療機関  
TEL 024-933-4000

- その他病院に関する問い合わせ  
郡山消防本部通信指令課  
TEL 024-933-2400

## ■県こども救急電話相談

【受付時間】毎日、午後7時～翌朝8時  
子どもが急病のとき、家庭での対処法について医師、看護師などがアドバイスします。

- 固定電話プッシュ回線・携帯電話から  
**短縮ダイヤル #8000**

- 固定電話アナログ回線などから  
TEL 024-521-3790