

2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 **2月16日** (水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 常葉保健センター
※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

②精神障害者デイケア (要予約)

- 日時 **2月4日** (水) 午後1時～3時
- 会場 都路保健センター
- 対象 在宅で生活する精神障害者で主治医の了解があるかた
- 内容 体操教室
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。

③AA田村ミーティング

- 日時 **2月5・19日** (土) 午後2時～3時
- 会場 就業改善センター
- 対象 飲酒をやめたいかた、その家族

④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 | 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!!

- 自分の食べる「くせ」を知る -

若いころは当たり前と思っていた健康。誰でも年齢を重ねるほどに「いくつになっても健康でいたい」と考えます。そして運動と食事は健康維持に欠かせません。今回は「自分の食べるくせとその対策」について考えてみます。

①腹いっぱい食べないと…食べた気がしない。

- 大皿からおかずをとる場合→自分が食べる分だけを皿に取りましょう。
- どんぶり茶碗のかたは、ふつうの茶碗にしてみましよう。

②揚げ物、天ぷら、こってり味が大好き…

- 揚げ物や炒め物などを食べる回数を減らしましょう。
- 天ぷらや揚げ物などは、枚数を減らしてみましよう。

③はっきりした味が好き…

- ※味の濃いものは血圧をあげ、食欲を増進しがちです
- 醤油はかけずにつけて食べましよう。
- 麺類の汁は残しましよう。

④お酒が大好き…

- 休肝日をもうけましよう。
- つまみは量を決めて食べましよう。できれば野菜を中心に。

⑤甘いものが大好き…

- 甘いコーヒーとおやつを一緒にとる人は、コーヒーの砂糖かミルクを減らしてみましよう。
- 缶ジュースなどはできるだけカロリーの低いものを選びましよう。
- 夕食後の間食は、就寝の2時間前までにすませましよう。



「自分のくせ」を知り、ちょっとだけ減らせるものを見つけて続けましよう!

2月の乳幼児健康診査

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 |
|----------|------------------------|--------------------------------|----------|
| 船引 | 平成22年10月生～ | 23日(水) 受付:午後1時～1時20分 | 船引保健センター |
| 滝根 大越 | 平成22年9月生～ 平成22年10月生 | 24日(木) 受付:午後1時～1時20分 | 滝根保健センター |

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 |
|----------|-----------------------|--------------------------------|----------|
| 船引 | 平成22年4月生～ | 22日(火) 受付:午後1時～1時20分 | 船引保健センター |
| 滝根 大越 | 平成22年3月生～ 平成22年4月生 | 24日(木) 受付:午後1時～1時20分 | 滝根保健センター |

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7月生 | 8日(火) 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6月～ 平成21年7月生 | 9日(水) 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8月生 | 15日(火) 受付:午後1時～1時20分 | 船引保健センター |
| 滝根 大越 | 平成19年7月～ 平成19年9月生 | 17日(木) 受付:午後1時～1時20分 | 滝根保健センター |
| 都路 常葉 | 平成19年7月～ 平成19年9月生 | 18日(金) 受付:午後1時～1時20分 | 常葉保健センター |

- お住まいの地区が該当する会場を受診してください。
- やむを得ず別の会場を受診される場合は、事前にお住まいの地区の市民課 (船引地区は保健課) に申し込んでから受診してください。

2月の子育て教室・育児相談

①すくすく教室 (要予約)

- 日時 **2月10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 ※お気軽にご相談ください。

②7カ月児育児相談 (予約不要)

- 日時 **2月28日** (月) [受付午後1時～1時20分]
- 会場 船引保健センター
- 対象 平成22年7月～8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には、インフルエンザと診断される前でも明らかに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

問い合わせ先

- 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

2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

- 6日(日)**
遠藤医院・田村市船引町 **TEL 85-2016**
- 11日(金)**
せんぎき医院・三春町 **TEL 61-2777**
- 13日(日)**
秋元医院・田村市船引町 **TEL 82-1514**
- 20日(日)**
さいとう医院・小野町 **TEL 72-2500**
(午後5時まで)
- 27日(日)**
清水医院・田村市船引町 **TEL 82-3535**

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

■福島県子ども救急電話相談

- 【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**