

乳幼児健康診査

- お住まいの地区の会場で受診してください。
- やむを得ず別の会場で受診される場合は、事前にお住まいの地区の市民課（船引地区は保健課）または保健センターに申し込んでから受診してください。

乳幼児健康診査の共通事項 ①会場…各保健センター ②受付…13:00～13:20

① 4カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
14 (水)	都路 常葉	平成 23 年 10 月生～ 平成 23 年 11 月生	常葉
22 (木)	船引	平成 23 年 11 月生	船引

- 持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

② 10カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
14 (水)	都路 常葉	平成 23 年 4 月生～ 平成 23 年 5 月生	常葉
27 (火)	船引	平成 23 年 5 月生	船引

- 持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

③ 1歳6カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
7 (水)	船引	平成 22 年 8 月生	船引
12 (月)	滝根 大越	平成 22 年 8 月生～ 平成 22 年 9 月生	滝根

- 持参物…母子健康手帳・問診票

④ 3歳児健康診査

日	地区	対象	会場
6 (火)	船引	平成 20 年 9 月生	船引

- 持参物…母子健康手帳・問診票

⑤ 2歳児歯科健診

日	地区	対象	会場
15 (木)	都路 常葉	平成 22 年 1 月生～ 平成 22 年 3 月生	常葉
21 (火)	船引	平成 22 年 2 月生～ 平成 22 年 3 月生	船引

- 持参物…母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ

育児相談・教室

すくすく教室（要予約）

- 日 時 8日(木) 受付…9:30～9:50
- 会 場 船引保健センター
- 対 象 ことばが遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなどの悩みがあるかた
- 内 容 親子あそび、医師・心理士等による相談
- 申込先 保健課 ※気軽にご相談ください。

ひとりで悩まず、まずはご相談を。

精神障害者デイケア（要予約）

- 日 時 23日(金) 10:00～12:00
- 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
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。

その他の連絡先

- ①福島いのちの電話 ☎024-536-4343 (毎日) 10:00～22:00
- ②こころの電話健康相談ダイヤル ☎024-535-5560 (月～金) ※休日除く 9:00～16:00
- ③県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811 (月～金) ※休日除く 8:30～17:15
- ④福島県精神科救急情報センター ☎0570-055699 (月～土) 17:30～22:00 (日・祝日) 8:30～22:00

こころからだの健康相談

こころの健康相談（相談無料、秘密厳守）

- 日 時 14日(水) 13:30～15:30
- 会 場 船引保健センター
※臨床心理士が相談に応じます。
- 申込先 1週間前までに保健課へ

障害者（身体・知的・精神）相談支援

- 方 法 電話・来所による相談
- 時 間 月～金（祝日除く）8:30～17:15
- 会 場 相談支援田村事業所 ☎85-3888（大越町牧野字塚）
- その他 内容によっては相談員が訪問。

AA ミーティング

- 日 時 3・17・31日(土) 13:30～15:00
- 会 場 就業改善センター（船引町）
- 対 象 飲酒をやめたいと願う本人・家族

高齢者肺炎球菌ワクチン接種

- 震災で被災した高齢者を支援し健康を守るため、70歳以上の方に対して11月から肺炎球菌ワクチン接種費用を助成しています。追加支援として接種対象者を65歳以上に拡大しましたので、下記に留意され接種を受けてください。（接種費用はかかりません）

接種期限…平成24年3月31日（土）まで

- 対象 平成24年3月31日までに65歳以上になるかたただし、過去5年以内に同ワクチンを接種したかたを除く
- 医療機関 一部取り扱わない医療機関もありますので、電話等で確認のうえ受診してください。（医療機関へ直接予約してください）
- 持参物 健康保険証、健康手帳または身分証明書など
- 助成回数 1回

保健センター自由開放日など

自由開放・健康相談

地区	日	時間
滝根	5 (月)・19 (月)	9:00～16:00
大越	13 (火)・22 (木)	10:00～15:00
常葉	6 (火)	9:00～16:00
船引	9・16・23・30 (金)	9:00～16:00

子どもの教室・運動関連

地区	内容	日	時間
大越	あそびの広場	13 (火)	10:00～11:30
	ヘルスアップ教室	21 (水)	13:30～15:00
常葉	ゆめっ子教室	22 (木)	9:30～11:30
	運動教室	6 (火)	13:30～15:00
船引	健康増進広場/リフレッシュ体操	9・23 (金)	13:30～15:00

子どもの虫歯を防ごう

- 食べるたびに歯は溶ける!?
・私たちが何か食べ物を食べると、口の中のむし歯の原因菌は糖を取り込み、酸を作り歯の表面を溶かします（脱灰）。
・逆に食べていない時間があると、唾液がお口の中を中性に戻し（緩衝機能）、唾液に含まれるCaなどのミネラルが歯に取り込まれ元の状態に戻ります（再石灰化）。
・つまり歯が溶けている（脱灰）時間が、元の状態に戻っている（再石灰化）時間より長くなるとむし歯になるのです。
・子どもの歯は表面のエナメル質が薄くて弱く、大人よりもむし歯になりやすく進みやすいのが特徴です。

●●●●● むし歯を防ぐために ●●●●●

- ①毎日の歯みがき・仕上げみがきをしっかりと。
→食べ物のカスや細菌のかたまり（プラーク）を取りのぞきます。
- ②おやつのだらだら食べ・ジュースのだらだら飲みはやめましょう。
→口の中が酸性に傾くのを防ぎ、再石灰化を促します。
- ③よく噛んで食べましょう。
→唾液がたくさん出てお口の中が酸性に傾くのを防ぎます。
- ④定期的に歯科健診を受けましょう。
→むし歯になりそうな歯を見つけてもらったり、ホームケアのアドバイスを受けることができます。

平成 24 年 3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

- 4 (日) 橋本医院 (小野町) ※ ☎72-3711
- 11 (日) かとうの内科クリニック (船引町) ☎81-1388
- 18 (日) 三春病院 (三春町) ☎62-3131
- 20 (火・祝) 東部台こどもクリニック (船引町) ☎81-2580
- 25 (日) 石塚医院 (小野町) ☎75-2003

診療時間…9:00～18:00 ※は17:00まで

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)
☎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
☎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
☎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をします。
- 固定電話プッシュ回線・携帯電話から
短縮ダイヤル ☎ # 8 0 0 0
- 固定電話アナログ回線などから
☎024-521-3790