

### 乳幼児健康診査など

●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
4 (水)	都路 常葉	平成 24 年 2 月生～ 平成 24 年 3 月生	常葉
26 (木)	船引	平成 24 年 3 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
4 (水)	都路 常葉	平成 23 年 8 月生～ 平成 23 年 9 月生	常葉
24 (火)	船引	平成 23 年 9 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
10 (火)	船引	平成 22 年 12 月生	船引
30 (月)	滝根 大越	平成 22 年 12 月生～ 平成 23 年 1 月生	滝根

●持参物…母子健康手帳・問診票



### こころとからだの健康相談

#### こころの健康相談（相談無料、秘密厳守）

- 日 時 18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

#### 精神障がい者デイケア

- 日 時 13日(金) 10:00～15:00
- 会 場 都路保健センター
- 対 象 在宅で生活する精神障がい者で主治医の了解があるかた

#### AA ミーティング

- 日 時 毎週土曜 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

#### 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

##### ④ 3歳6カ月児健康診査

日	地区	対象	会場
12 (木)	都路 常葉	平成 20 年 12 月生～ 平成 21 年 2 月生	常葉
17 (火)	船引	平成 21 年 1 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
5 (木)	滝根 大越	平成 22 年 4 月生～ 平成 22 年 6 月生	大越
25 (水)	船引	平成 22 年 6 月生～ 平成 22 年 7 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 11日(水) 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。

#### 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。

#### - 特定相談支援・障害児相談支援の事業所指定 -

障害者自立支援法および児童福祉法が改正（平成 24 年 4 月 1 日施行）され、障害者の相談支援体系が見直されました。今後「指定特定相談支援事業」と「指定障害児相談支援事業」を実施する事業所指定は市が行います。

- 指定事業所名 相談支援田村事業所
- 指定区分 特定相談支援、障害児相談支援
- 問い合わせ 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115

- 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

### 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	9 (月)・24 (火)	9:00～16:00
大越	10・31 (火)	10:00～15:00
常葉	27 (金)	9:00～16:00
船引	6・13・27 (金)	

#### 子どもの教室・運動関連

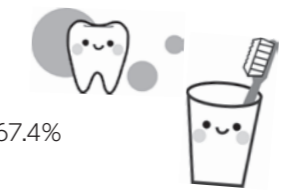
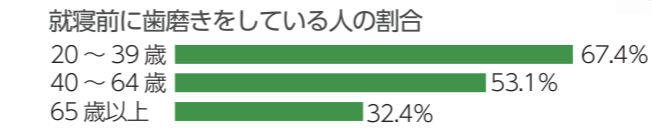
地区	内容	日	時間
大越	あそびの広場	31 (火)	10:00～11:30
	ヘルスアップ教室	10 (火)	13:30～15:00
常葉	ゆめっ子教室	26 (木)	9:30～11:30
	運動教室	6・27 (金)	13:30～15:00
船引	健康増進広場/リフレッシュ体操	13・27 (金)	

### ちゃんとできてる？歯磨き習慣

●きちんと歯を磨いていますか？  
 歯を磨いていないと、虫歯や歯周病が進み歯を失う原因になります。歯がなくなると、見た目が悪くなるだけでなく、良く噛めないことから栄養バランスが崩れ、脳血管疾患や糖尿病などの生活習慣病や認知症につながる危険性があります。将来、介護が必要な状態にならないように、食後に歯磨きをして虫歯菌の増殖を防ぎましょう。

#### ●歯磨き習慣の現状は？

##### 平成 21 年度 市民アンケート調査 (20 歳以上)



60 歳で自分の歯が 24 歯以上ある人の割合は国の 56.2%（平成 21 年国民健康・栄養調査）に対して市では 22.6%。歯を失う原因のひとつに就寝前の歯磨きができていないことが考えられます。

#### ●大切なのは「就寝前」の歯磨き

唾液には殺菌・抗菌作用で虫歯を防ぐ働きがありますが、睡眠時は、唾液の流出量が起きている時よりも極端に減少します。つまり、就寝時は起きている時よりも虫歯がしやすい環境になっているのです。就寝前に磨いていないと、ますます口の中で虫歯菌が増殖します。

#### ●●●●● 磨いているあなたも、要チェック ●●●●●

「歯磨きをしている」と「歯磨きが出来ている」とは大きな違いがあります。歯は磨いているけれど、しっかり磨けていないために虫歯になってしまう人も多いのが現状です。虫歯になりやすい場所を意識して磨きましょう。



#### - 虫歯になりやすいところ -

- ① 歯の溝
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 詰め物のふち
- ④ 歯と歯の間

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。まずは自分でできる歯磨き習慣を。

### 7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

- 1 (日) せんざき医院 (三春町) ※ ☎61-2777
- 8 (日) 大方病院 (船引町) ※ ☎82-1117
- 15 (日) かみや内科クリニック (小野町) ☎72-3212
- 16 (月・祝) 奥秋医院 (船引町) ※ ☎86-2034
- 22 (日) 矢吹医院 (三春町) ☎62-3015
- 29 (日) 遠藤医院 (船引町) ☎85-2016

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