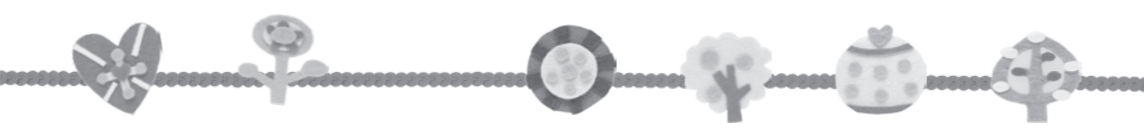


# ほけんだより

平成 26 年

## 12 月の予定など



### 問い合わせ

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

### 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する場合は、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。

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

#### ① 4カ月児健診

日	地区	対象	会場
4(木)	滝根 大越	平成26年 7月生～ 平成26年 8月生	滝根
25(木)	船引	平成26年 8月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

#### ② 10カ月児健診

日	地区	対象	会場
4(木)	滝根 大越	平成26年 1月生～ 平成26年 2月生	滝根
24(水)	船引	平成26年 2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カ月児健診

日	地区	対象	会場
17(水)	全地区	平成25年 5月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票

#### ④ 3歳児健診

日	地区	対象	会場
9(火)	全地区	平成23年 6月生	船引

●対象月齢…3歳6カ月

●持参物…母子健康手帳・問診票

#### ⑤ 2歳6カ月歯科健診

日	地区	対象	会場
16(火)	全地区	平成24年 6月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ・タオル

### 育児教室

#### すくすく教室(要予約)

- 日時 11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方
- 内容 親子あそび、医師・心理士らによる相談など
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。

#### 離乳食教室(要予約)

- 日時 12日(金) 受付…13:00～13:20
- 会場 常葉保健センター
- 対象 離乳食に関心のある方
- 持参物 母子手帳、エプロン、おんぶひも
- 申込先 12月5日(金)までに、保健課へお申し込みください。

#### 7カ月児育児相談(予約不要)

- 日時 18日(木) 受付…13:00～13:20
- 会場 船引保健センター
- 対象 平成26年5月～6月生
- 持参物 母子手帳、問診票、バスタオル

### 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	19(金)	10:00～15:00
大越	9(火)・24(水)	10:00～15:00
都路	15(月)	10:00～15:00
常葉	5(金)	10:00～15:00
船引	12・19(金)	9:30～15:00

#### 子どもの教室・運動関連

地区	内容	日	時間
滝根	健康・育児相談	19(金)	10:00～11:30
	体操教室		13:30～15:00
大越	あそびの広場	9(火)	10:00～11:30
	ヘルスアップ教室		13:30～15:00
都路 常葉	ゆめっ子教室	18(木)	10:00～11:30
船引	育児相談	12(金)	9:30～11:00
	リフレッシュ体操		13:30～15:00

### 子宮頸がん・乳がん健診

#### 【無料クーポン事業】

無料クーポン券対象者へ個別に郵送しました。  
 ※転入された方は、以前お住まいの市町村が発行したクーポン券と市のクーポン券を引き換えますので、保健課までお越しください。  
 ※無料クーポン券の有効期限は11月30日までです。  
 有効期限内にご利用ください。

### 11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」

酒類は、生活に豊かさや潤いを与えるものであり、酒類に関する伝統と文化は私たちの生活と切っても切れない関係になっています。その一方で、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、本人の健康の問題であるのみならず、その家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性も持っています。おいしいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

#### 【適正飲酒の10か条】

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない ひとへの無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

※引用:(社)アルコール健康医学協会ホームページ



### 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 10日(水) 13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込先 1週間前までに保健課へ  
 ※臨床心理士が相談に応じます。

#### 精神障害者デイケア

- 日時 12日(金) 10:00～15:00
- 会場 船引公民館
- 対象 在宅で生活する精神障害者で主治医の了解がある方
- 申込先 1週間前までに保健課へ

#### AA 田村ミーティング

- 日時 毎週土曜 13:30～15:00
- 会場 船引就業改善センター
- 対象 飲酒をやめたいと願う本人・家族  
 ※詳しくは、保健課へお問い合わせください。

### ひとりで悩まず、まずはご相談を!

#### 障害者(身体・知的・精神・難病者)相談支援

- 方法 電話または来所による相談
- 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  
 田村市指定相談支援事業所 ☎82-1808
- その他 内容によっては相談員が訪問します。

#### その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343 (毎日) 10:00～22:00
- こころの電話 ☎024-535-5560 (月～金) ※休日除く 9:00～16:00
- 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811 (月～金) ※休日除く 8:30～17:15
- 福島県精神科救急情報センター ☎0570-055699 (毎日) 17:30～22:00

### 12月の休日当番医・薬局

-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-

- 7(日) 奥秋病院(船引町) ※ ☎86-2034  
 ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
  - 14(日) せんざき医院(三春町) ※ ☎61-2777  
 みはる調剤薬局(三春町) ☎61-1616
  - 21(日) 白岩医院(常葉町) ☎77-2036
  - 23(祝・火) 石塚医院(小野町) ☎72-2161  
 ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912
  - 28(日) 秋元医院(船引町) ☎82-1514
  - 30(火) 雷クリニック(三春町) ※ ☎62-6333  
 きよはし薬局駅前店(三春町) ☎61-1101
  - 31(水) 東部台こどもクリニック(船引町) ※ ☎81-2580  
 コスモ調剤薬局東部台店(船引町) ☎81-2205
- 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

- 田村地方夜間診療所  
 船引町船引字源次郎(福祉の森公園地内) ☎81-2233  
 受付 平日・夜間 19:00～21:30  
 診療科目 内科・小児科  
 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診
- 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・看護師ら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 ☎024-521-3790

次ページにもほけんだよりが続きます