

次ページにもほけんだよりが続きます

### 体操教室

日	会場
3 (水)	天地人大学
10 (水)	総合体育館
17 (水)	天地人大学

- 内容** ストレッチ、転倒予防体操、筋力トレーニングなど
- 時間** 10:00～11:00
- 申込** 初回参加申し込みが必要
- ※新型コロナウイルス感染予防のため、ご自宅で体温測定し、マスクを着用してお越しください。
- ※血压計の共用を避けるため、ご自宅で血压測定をしてお越しください。
- ▶上の血压(収縮期)160mmHg以上、下の血压(拡張期)100mmHg以上のどちらか一方でも当てはまる方は主治医に相談ください。
- ※体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
- ※水分補給のための飲み物をお持ちください。
- ※会場をこまめに換気しますので、体温調整できる服装でご参加ください。

### 育児相談

#### すくすく教室(要予約)

- 日時** 4日(木) 10:00～11:15 (受付9:45～9:55)
- 会場** 船引保健センター
- 対象** 就学前のお子さんについて言葉が遅い、落ち着きがないなど相談のある方
- 内容** 親子あそび、医師、心理士などによる相談など
- 参加人数** 親子6組
- ※対象のお子さん1人と保護者1人での参加をお願いします。
- 申込** 事前に保健課へお申し込みください。

#### 子どもの発達相談会(要予約)

- 日時** 15日(月) 13:30～16:30
- 会場** 船引保健センター
- 対象** お子さんについて、落ち着きがない、友達とうまく関われないなど相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容** 臨床心理士による個別相談
- ※1人40分程度
- 申込** 1週間前までに保健課へお申し込みください。

### 健康ポイント事業

- 健康ポイントが3,000ポイントに達成された方は、早めに申請をお願いします。
- 期限** 申請の最終期限は3月1日(月)ですが、2月19日(金)までに申請された方には、景品抽選会のご案内をさせていただきます。
- 申請** 保健課または各行政局市民係窓口へ申請ください。

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

### 「ノロウイルス」について

ノロウイルスは毎年11月～1月に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。例年10月頃から増え始め12月・1月に流行のピークを迎えます。

ノロウイルスは主にヒトの手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。また、ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物や糞便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染する可能性があります。このように非常に強力なウイルスとして知られ、過去に一度ノロウイルスに感染していても再感染する可能性があります。

感染を防ぐための予防対策として、3つ挙げられます。

まず、1つ目は手洗いをしっかり行いましょう。手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを

を行いましょう。

予防策2つ目は、食品はしっかり加熱したものをいただきます。特に貝類はしっかり加熱した状態であれば感染しませんが、お年寄りや子ども、大人であっても体調の悪い人が生や不十分な加熱状態で食べると感染リスクが高まります。一般的にウイルスは熱に弱く加熱によりウイルスは消失します。

最後に予防策3つ目は、頻回に手で触れるものを清潔に保ちましょう。手や食器を清潔にすることはもちろん、ドアノブや手すり、トイレ、イス等家族皆で使用する共有箇所はノロウイルスの除去が大切です。

今年の冬はノロウイルス・インフルエンザのみならず、新型コロナウイルスの感染も懸念されています。私たちに出来る感染対策を行い、万が一かかってしまった場合、症状が落ち着いた

としても近くの医療機関を受診しましょう。



### がん検診・健診

#### がん検診及び健診受診希望調査(世帯調査)の廃止について

毎年1月に実施していた「がん検診及び健診受診希望調査(世帯調査)」を実施しないこととしました。

健(検)診受診に必要な受診録などは前回健(検)診受診者に配布します。

健診(検診)の種類	3年度配布対象者
総合健診 (健康診査・特定健診・肺がん・結核・大腸がん・胃がん・喀痰・前立腺がん)	2年度受診者
子宮頸がん・乳がん(施設・集団) 胃内視鏡(胃カメラ)	元年度受診者 (平成31年度受診者)

※配布対象者には、前回受診内容と同内容で受診録などを配布します。配布時期、受診内容の変更や新たに受診を希望される方の申し込み方法などは、市政だより5月号でお知らせします。

### 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** 17日(水) 13:30～15:30
- 会場** 船引保健センター
- 申込** 1週間前までに保健課へお申し込みください。  
※臨床心理士が相談に応じます。

#### その他の相談先

- 福島いのちの電話  
☎024-536-4343  
(毎日) 10:00～22:00  
「誰にも分かってもらえない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないでお話してください。

#### ■田村地方夜間診療所 ※受診前に必ずお電話ください。

船引町船引字源次郎(福祉の森公園内) ☎81-2233  
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

#### 2月の診療予定表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
橋本医院	秋元医院	遠藤医院	のざわ内科クリニック	雷クリニック
8	9	10	11	12
かとうの内科クリニック	大久保クリニック	石川医院	休診	まつえ整形外科
15	16	17	18	19
船引クリニック	石塚医院	白岩医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	東部台こどもクリニック
22	23	24	25	26
矢吹医院	休診	清水医院	まつざき内科胃腸科クリニック	のざわ内科クリニック

※都合により担当医が変更になる場合があります。医師によって専門分野が異なるため、その日の担当医が対応できるか受診前にお電話ください。

#### ＜急病時の問い合わせ先＞

- 郡山市休日・夜間急病センター ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000

### 献血

#### 街頭献血のお知らせ

- 日時** 1月17日(日) 11:30～16:00 受付
- 会場** リオン・ドール船引店 駐車場
- ※新型コロナウイルス感染症対策として、検温や手指消毒、献血バスの常時換気などを行います。

～400ml献血にご協力をお願いします～  
輸血を受ける患者さんにとって、200ml献血よりも400ml献血の方が、副作用の発生するおそれが大幅に減少します。

- 400ml献血の採血基準**
- 【年齢】 男性 17歳～64歳  
女性 18歳～64歳
- ※60歳～64歳の間に献血経験がある方は、69歳まで可能です。
- 【体重】 50Kg以上



### 2月の休日当番医・薬局

- 7 (日)  
船引クリニック(船引町) ☎82-0137  
コスモ調剤薬局船引店(船引町) ☎81-2833
- 11 (木・祝)
- 春山医院(三春町) ☎62-3239  
浜田薬局(三春町) ☎62-2202
- 14 (日)  
まつえ整形外科(船引町) ☎81-1222  
げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555
- 21 (日)  
さいとう医院(小野町) ☎72-2500
- 23 (火・祝)
- まつざき内科胃腸科クリニック(大越町) ☎61-7030
- 浜田薬局(三春町) ☎62-2202
- 28 (日)  
矢吹医院(三春町) ☎62-3015

診療時間…9:00～18:00  
※医療機関によっては17:00まで

変更される場合があります。受診前に、医療機関に確認してください。福島医療情報ネットのホームページからも検索することができます。

