



次ページにもほけんだよりが続きます

### 保健事業の中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の事業を中止します。

#### 【体操教室】

2月・3月  
※4月以降の実施は、市政だよりでお知らせします。

#### 【健康づくり市民講座】

2月24日(水)  
「効果を感じる運動～生活習慣病予防のために～」

#### 【田村市こころの健康セミナー】

2月28日(日)  
「『コロナうつ』の予防と対処法～新型コロナウイルスとこころの健康について～」

### 育児相談

#### 子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 22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、発音が心配、どもりがあるなど、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 言語聴覚士による個別相談 ※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。



### 予防接種

期限の迫っている予防接種があります。もう一度、確認をして、早めの接種をお願いします。

#### 子どもの予防接種

- 対象者 ①麻しん・風しん(MR)2期 ※小学校就学前の1年間にある方  
②ジフテリア・破傷風(DT)2期 ※11歳～13歳未満の方  
③日本脳炎2期 ※9歳～13歳未満の方、13歳～20歳未満の方
- 費用 個人負担なし、ただし対象年齢以外は全額自己負担です。
- 持参物 ①予診票 ②母子健康手帳 ③健康保険証

#### 高齢者肺炎球菌ワクチン

- 対象者 令和2年4月に個人通知の届いた方 ※65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳で、過去に接種を受けていない方
- 持参物 ①予診票 ②接種済証 ③健康保険証 ※予診票を紛失された方は、保健課の窓口または各行政局で再交付ができます。



### 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 10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

- 時間 10:00～22:00(毎日) 「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。

## 「ヒートショック」にご注意

ヒートショックは、誰にでも起こり得る身近なショック症状です。血圧の激しい変動によって体に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などの健康被害をもたらす可能性があります。特に高齢の方は、血圧を正常に保つ機能が低下することで、ヒートショックのリスクが高まると言われています。暖かい場所から寒い場所へ移動したときに、身体が小刻みに身震いするのも、実はヒートショックなのです！

ヒートショックになりやすい方の特徴としては、65歳以上の高齢者で、高血圧、糖尿病、不整脈がある方や食事・飲酒後に入浴をする方、熱い湯温や一番風呂を好む方などです。ヒートショックを予防するためには、次のことを心がけましょう。

#### ～ヒートショックを予防するために～

- 脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下とし、長湯をしない
- 入浴の前後に水分を補給する



## たむら市民病院から Tamura Municipal Hospital

### 「電子カルテ」を導入します

たむら市民病院では、電子カルテの本稼働に向けて準備を進めています。

電子カルテを導入することで、診療記録の保存性や視認性、院内情報の共有がスムーズになり、診療の質の向上につながると考えています。

導入に向けてリハーサルを行い、想定外の出来事にも対応できるよう努力してまいります。

### 「フェイスブック」更新中

病院の様子や日々のできごとを、フェイスブックでお知らせしていきます。フォロー大歓迎です。ぜひご覧ください！



### ■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(福祉の森公園地内) ☎81-2233  
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

3月の診療予定表				
月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
西山医院	三春病院	清水医院	秋元医院	橋本医院
8	9	10	11	12
船引クリニック	のざわ内科クリニック	遠藤医院	雷クリニック	かとうの内科クリニック
15	16	17	18	19
石塚医院	のざわ内科クリニック	白岩医院	石川医院	まつえ整形外科
22	23	24	25	26
船引クリニック	東部台こどもクリニック	清水医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	まつざき内科胃腸科クリニック
29	30	31		
西山医院	のざわ内科クリニック	矢吹医院		

※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



### 3月の休日当番医・薬局

- 7(日) 都路診療所(都路町) ☎75-2003
- 14(日) 島貫整形外科(小野町) ☎72-2722
- 20(土・祝) 石川医院(三春町) ☎62-2630
- ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 21(日) 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
- 28(日) 青山医院(常葉町) ☎77-2015
- みはる調剤薬局ときわ店(常葉町) ☎61-5530

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。

