

内部被ばく検査終了のお知らせ

3月をもって、放射線健康管理センター（常葉保健センター内）での内部被ばく検査を終了します。3月の検査日は次のとおりです。ご希望の方は電話などでお申し込みください。なお、4月以降は、福島県が実施している検査を利用できます。詳細は今後、市政だよりでお知らせします。

対象者	市民（2歳以上の方）※検査時に、2分程度自立することが必要になります。	
検査日	①3月9日（火）	②3月23日（火）
時間	①・②午後1時～午後4時	
申込先	都路診療所 ☎75-2003	

※上記以外の火曜日・金曜日にも検査できます。申し込み先にご相談ください。

たむら市民病院から Tamura Municipal Hospital

【花粉症対策】について

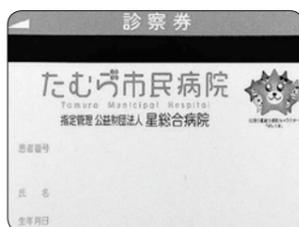
3月は花粉症のピークを迎えます。これまでの厳しい寒さにより、スギの花芽の休眠打破が順調に進んでいるとみられます。しっかりと花粉症対策をとりましょう。花粉症の症状では、くしゃみ・鼻水などの症状が多く見られるほか、目のかゆみ・涙目・目の充血・喉のかゆみ・顔や首の肌荒れや、頭が重い・頭痛・だるい・熱っぽい・寒気・イライラする・食欲不振などの全身症状が現れる場合もあります。

予防のための生活習慣として、疲労や睡眠不足が体調に影響して、アレルギー反応が起きやすくなりますので、日ごろから栄養バランスのとれた食事・規則正しい生活・十分な睡眠を心がけましょう。食事の面で、免疫機能の維持や目・鼻の粘膜を保護するためには、大葉や青魚・トマトなどの食材を取り入れることが有効です。また、辛味があり体を温めるネギ・ニラ・生姜・ウドなどは花粉症の症状を緩和します。特に、大葉は脳の働きを活性化し、アレルギーの予防や症状の改善に効果的と言われています。症状が気になるときは医師に相談しましょう。



【診察券の変更】について

3月1日から電子カルテを新規導入します。電子カルテの導入に伴い、診察券が新しいデザインに変更となり、星総合病院・星ヶ丘病院・三春町立三春病院・たむら市民病院の4病院共通の診察券になります。これにより、1枚の診察券で上記の4つの病院を受診することができます。事務手続きなどご迷惑をおかけするかと思いますがご協力をお願いします。



今までの診察券



変更後の診察券

1枚で4つの病院を受診できます。



たむら市民病院フェイスブック▲



育児相談

子どもの発達相談会（要予約）

- 日時 26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。



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 21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ください。



弁護士相談会

弁護士によるB型肝炎特別措置法相談会（相談無料）

- 日時 10日（土）13:30～16:00（受付15:00まで）
- 会場 けんしん郡山文化センター 第1・第2会議室
- 内容 集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象とした弁護士による相談会です
- その他 予約優先（※当日、会場での申込みも可）個人情報厳守
- 申込 全国B型肝炎訴訟新潟弁護団事務所 ☎025-223-1130

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

4月の診療予定表				
月	火	水	木	金
			1	2
			橋本医院	三春病院
5	6	7	8	9
船引クリニック	秋元医院	青山医院	島貫整形外科	石塚医院
12	13	14	15	16
のざわ内科クリニック	雷クリニック	遠藤医院	かとうの内科クリニック	石川医院
19	20	21	22	23
まつえ整形外科	白岩医院	清水医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	東部台こどもクリニック
26	27	28	29	30
なごみファミリークリニック	まつざき内科胃腸科クリニック	矢吹医院	-	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



4月の休日当番医・薬局

- 4（日）橋本医院（小野町） ☎72-3711
- ふくだや薬局（船引町） ☎86-2013
- 11（日）秋元医院（船引町） ☎82-1514
- ふくだや薬局（船引町） ☎86-2013
- 18（日）せんざき医院（三春町） ☎61-2777
- みはる調剤薬局（三春町） ☎61-1616
- 25（日）遠藤医院（船引町） ☎85-2016
- ふくだや薬局（船引町） ☎86-2013
- 29（祝・木）総合南東北病院滝根診療所（滝根町） ☎78-2442
- オリオン薬局（滝根町） ☎68-1455

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。

