

### 育児相談

#### 子どもの発達相談会 (要予約)

- 日時 24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。



### 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 26日(水) 9:30～11:30
- 会場 市役所
- 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。

次ページにもほけんだよりが続きます

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



### 「五月病」について

大型連休明けに多く見られる「やる気が出ない」「気分や体調がすぐれない」などの症状を、まとめて「五月病(ごがつびょう)」といいます。

五月病のおもな原因はストレスです。新年度を迎え、環境の変化や忙しさによって積み重なったストレスが爆発して、こころやからだの問題を引き起こします。

五月病を感染症に例えると、ストレスがウイルスにあたります。4月に感染し、潜伏期間を経て大型連休明けに発症します。したがって、五月病を防ぐためには、感染しない、つまり「ストレス

をためない」ことが大切です。五月病は誰に起きてもおかしくありません。ストレスがたまりやすい時期であることを自覚しながら、予防を心掛けましょう!



### 「5月病を予防」するために～2つのポイント～

仕事などが思うようにいかないと、「できるはず」という自信が失われて、五月病を発症しやすくなります。

自己肯定感を高めるために、毎日の目標を無理のない内容に見直したり、達成したことを頭の中の「できる」という引き出しに整理しておきましょう。



適度な運動は、ストレス解消に効果的です。週に1回以上の運動を習慣化しましょう。続けるコツは、気軽に実行しやすいメニューを選ぶことです。例えば、太ももを軽く交互に上げる「もも上げ運動」や、階段・踏み台を使って昇り降りを繰り返す「踏み台昇降」などもおすすめです。



### ～最優秀賞受賞しました～

#### 「田村市受動喫煙防止ポスターコンクールで最優秀賞受賞」

市内の小学校4年生から中学校3年生までで応募いただいた245作品の中から、大越中学校1年生 藤井 絢さんの作品が最優秀賞に選ばれました。



▲藤井さんと最優秀賞を受賞したポスター作品



最優秀賞作品をはじめ応募があった作品の一部を、4月末まで市役所西側通路に展示しますので、ぜひご覧ください。

最優秀賞	中学1年生	大越中学校	藤井 絢さん
	小学4年生	常葉小学校	本田 颯夏さん
	小学5年生	船引小学校	松本 愛心さん
優秀賞	小学6年生	船引南小学校	根本 桃寧さん
	中学1年生	滝根中学校	吉田 高仁さん
	中学2年生	常葉中学校	坪井明日香さん

市では禁煙外来でかかる医療費の自己負担の一部を助成しています。「ニコチン」は依存性が高く、「自力で何とかしよう」「意志を強く持とう」と考えても禁煙は難しいものです。医療機関での貼り薬や飲み薬を利用した禁煙治療を受けると、自力でするよりもずっとラクにそして確実に禁煙することが可能です。1人で悩まず、周囲のサポートを受けましょう!

田村市禁煙外来医療費助成事業の詳細については、ホームページでご確認ください。



～妊婦や子どもをはじめ、たばこを吸わない人が受動喫煙をしないように家族・職場・地域で配慮をお願いします～

### 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

5月の診療予定表				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
-	-	-	秋元医院	三春病院
10	11	12	13	14
船引クリニック	橋本医院	青山医院	島貫整形外科	のざわ内科クリニック
17	18	19	20	21
石塚医院	雷クリニック	遠藤医院	かとうの内科クリニック	白岩医院
24	25	26	27	28
まつえ整形外科	東部台こどもクリニック	石川医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	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

#### ～弁護士によるB型肝炎特別措置法相談会 会場変更のお知らせ～

4月10日開催の「弁護士によるB型肝炎特別措置法相談会」(市政だより3月号掲載)の会場が施設修繕のため、「郡山市労働福祉会館 第3・第4会議室」に変更になりましたのでお知らせします。

- 問い合わせ 全国B型肝炎訴訟新潟・福島・山形事務所 ☎025-223-1130 (新潟事務所)

### 5月の休日当番医・薬局

- 2(日) 大久保クリニック(船引町) ☎82-2555  
ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 3(祝・月) 三春病院(三春町) ☎62-3131  
さくら調剤薬局(三春町) ☎61-2555
- 4(祝・火) たむら市民病院(船引町) ☎82-1117  
共創未来船引薬局(船引町) ☎81-1555
- 5(祝・水) 公立小野町地方総合病院(小野町) ☎72-3181  
ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 9(日) かとうの内科クリニック(船引町) ☎81-1388  
わたなべ薬局(船引町) ☎81-1293
- 16(日) なごみファミリークリニック(三春町) ☎62-2473
- 23(日) さとう耳鼻咽喉科クリニック(船引町) ☎81-1333  
げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555
- 30(日) 石塚医院(小野町) ☎72-2161  
ヤナイ調剤薬局(船引町) ☎72-5912

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。

