



ほけんだより

次ページにもほけんだよりが続きます

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、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

- 日時 26日(月) 13:30～15:30
- 会場 市役所 1階 101会議室
- 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。

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

【家庭での食育】

- 家族で食卓を囲む
コミュニケーションを取りながら楽しく食べられるだけでなく、食事のあいさつや箸の持ち方など、正しいマナーを身につける良い機会になります。
- 1日3食、規則正しく食べる
まずは、早寝早起き朝ごはんを1日をスタート。1日3食、主食+主菜+副菜で栄養バランスを意識しましょう。
- お手伝いをしてもらう
一緒に料理や食事の準備をすることで、食への関心を高めるきっかけになります。

歯と口の健康週間

◀期間▶
6月4日～10日
◀今年度の標語▶
一生を共に歩む 自分の歯

口腔の健康は全身の健康につながります。おいしく食事を取ることができれば、心も体も元気で、豊かな生活を送ることができます。毎日のセルフケア、正しい生活習慣、定期的な歯科健診の受診で、健康を維持しましょう。



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 24日(土) 13:30～16:00(受付15:00まで)
- 会場 郡山商工会議所 5-2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士事務所 ☎025-223-1130

電話相談会(相談無料)

- 日時 7月10日(土) 10:00～12:00
9月11日(土) 10:00～12:00
- 内容 B型肝炎特別措置法に基づく給付金支給手続きに関する電話相談 ※相談料は無料ですが、通話料はかかります。 ☎025-223-1130

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



▶市民病院ホームページ

「生活習慣病」を予防しましょう

「生活習慣病」とは、不健康な生活習慣を改めることによって予防できる病気を総称したものです。

この病気は、気候や遺伝的な要因などにも影響を受けますが、中心となる原因は「食生活の乱れ」「塩分のとりすぎ」「運動不足」「喫煙」「休養が取れない」などの不健康な生活習慣です。

生活習慣病はゆっくりと進行し、ほとんど症状が出ないのが特徴です。そのために、気が付かないうちに重症化して、健康な状態に引き返せなくなる恐れがあります。そうならないように、日ごろから予防と早期発見、早期治療を心がけましょう。

◆生活習慣病を防ぐポイント

- ・禁煙
- ・食生活を見直す
腹八分目で規則正しく。塩分や動物性脂肪の取りすぎに注意しましょう。
- ・運動量を増やす
日々の生活に「生活運動」を取り入れましょう。生活運動とは、階段の上り下り、部屋の掃除、買い物、重い荷物を持つなどの日常動作のことです。このような活動も健康づくりにつながります。



■<生活習慣病の予備群(未病期)>

自覚症状はほとんどありませんが、検査値に異常が現れてきます。
例：体重の増加、血圧の上昇、脂質の変化、骨量の減少

■<生活習慣病の発症>

自覚症状はほとんどありませんが、肥満症・高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの病名がつきます。

■<生活習慣病の悪化>

自覚症状が現れ、日常生活に支障が出て、救急搬送されることがあります。高血圧症や脂質異常症では、血管がかたく・もろくなって脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。糖尿病では、糖尿病網膜症や神経障害などの合併症が現れやすくなります。骨粗しょう症では、骨折などが起こりやすくなります。

■<活動低下・要介護状態>

半身麻痺などの後遺症や認知症で日常生活が制限されたり、骨折の影響で寝たきりになることがあります。こうなると、通院や入院によって多くの治療を継続しなくてはなりません。

■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

7月の診療予定表

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

※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



7月の休日当番医・薬局

- 4(日) 中央通りクリニックやない(船引町) ☎81-2662
- コスモ調剤薬局中央通り店(船引町) ☎81-1610
- 11(日) 春山医院(三春町) ☎62-3239
- 18(日) 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(船引町) ☎81-2205
- 22(祝・木) さいとう医院(小野町) ☎72-2500
はまだ薬局(三春町) ☎62-2202
- 23(祝・金) 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
- 25(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。

