



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 23日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「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 11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。

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院
ホームページ

「たむら市民病院での外来診療予約について」

診察を希望するときは、電話で予約してください。初めて診察する方も、事前の予約が可能です。

外来診療のご予約

☎82-1117

◎夏の健康管理

7月はおいしくて、夏らしい旬の野菜が勢ぞろいします。夏はカロテンをたっぷり含んだ緑の夏野菜を食卓に並べて生き生きと元気に乗り切りましょう。

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。

また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多くあり、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。

これからの季節は夏バテになりやすい時期でもあります。加熱をせずに生で食べることができる野菜が多いのも特徴です。

ズッキーニやゴーヤーなどの他に冬瓜やそうめん南瓜とも呼ばれる金糸瓜などの瓜系が旬となります。体調を整えるためにも旬の美味しい野菜をたくさん食べましょう。

◎「あおぞらたむら市」を開催

たむら市民病院では、毎週月曜日に「あおぞらたむら市」を開催しています。

がもう農園さんによる新鮮な野菜が並び、午前11時から午後1時頃までどなたでもお買い求めいただけます。



7月は「愛の献血助け合い運動月間」

病气やけがの治療に使われている血液製剤は、献血でご提供いただいた血液からつくられています。血液は、人工的につくることも、長期保存もできません。

安定した献血血液を確保するため、定期的な献血、特に、若い世代の皆さんのご協力が必要となっています。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

- 献血日 7月10日(土)
- 会場・時間 リオン・ドール船引店 駐車場 午前11時30分～午後4時

※新型コロナウイルス感染症対策ため、検温や手指消毒、献血バスの常時換気などを行っています。

【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献血と比べて、400ml献血の方が発熱などの副作用発生のリスクが大幅に減少します。

◆400ml献血採血基準◆

- [年齢] 男性 17歳～64歳(※)
- 女性 18歳～64歳(※)

※60歳～64歳の間に献血経験のある方は、69歳までご協力いただくことができます。

[体重] 50kg以上

新型コロナウイルス感染症拡大防止

新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、一人一人の基本的な感染防止対策が重要です。

自分はずつらぬ、自分だけならマスクはしなくても大丈夫、マスク会食なんて面倒…、こんな思いに心当たりはありませんか。

この機会に、自分の行動を見直しましょう。

「たむら生活スタイル」の徹底にご協力ください。

- 【お】 お互いを守るため、
- 【人】 人と人の間隔はできるだけ2m(最低1m) 空けよう!
- 【形】 形式にとらわれず、行事などのやり方を見直そう!
- 【さ】 3密(密集・密接・密閉)を避けて、
- 【ま】 「マスク着用」と「手洗い」が基本!



■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

| 8月の診療予定表 | | | | |
|---------------|----------------|------|-------------|---------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| なごみファミリークリニック | まつぎき内科胃腸科クリニック | 清水医院 | 秋元医院 | 三春病院 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休診 | 橋本医院 | 青山医院 | 島貫整形外科 | 休診 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| まつえ整形外科 | のざわ内科クリニック | 矢吹医院 | 石塚医院 | 船引クリニック |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 白岩医院 | 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 |
| 30 | 31 | | | |
| 東部台こどもクリニック | 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

8月の休日当番医・薬局

- 1(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
- 8(日) 島貫整形外科(小野町) ☎72-2722
- 9(祝・月) まつぎき内科胃腸科クリニック(大越町) ☎61-7030
- 15(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
- 22(日) 都路診療所(都路町) ☎75-2003
- 29(日) 橋本医院(小野町) ☎72-3711

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検索することができます。

