



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 25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

- 日時 18日(月) 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

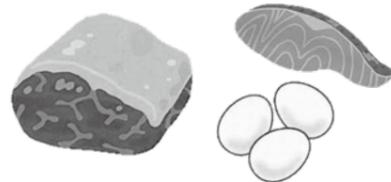


▶市民病院ホームページ

【たむら市民病院栄養科】免疫力を高める食材について

良質なたんぱく質

体内で作ることのできない必須アミノ酸を豊富に含むたんぱく質であり、免疫細胞を作る働きがあります。多く含まれている食品：肉や魚、卵、大豆製品、乳製品



ビタミンA・C・E

ビタミンA・Eは油と一緒に摂取すると吸収率がアップします！

- ビタミンA
喉や鼻、消化官などの粘膜や皮膚を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。多く含まれている食品：レバー、にんじん、大葉、モロヘイヤ
- ビタミンC
白血球の働きを活性化させ、免疫力を高めます。多く含まれている食品：赤・黄色ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン
- ビタミンE
強い抗酸化作用で細胞を守り、免疫力の低下を防いでいます。多く含まれている食品：かぼちゃ、オリーブ油、アボカド、アーモンド



ピーマンの豆知識 /

- ①ウイルスや細菌に対する抵抗力を高めるビタミンCがとても豊富ななんとレモンの2倍、トマトの3倍
 - ②毛細血管を丈夫にする効果がある「ビタミンP」が含まれています
 - ③不要なコレステロールを排出し動脈硬化の予防に役立ちます
- 皆さんは季節の変わり目に体調を崩していませんか？ピーマンを食べて免疫力を高めていきましょう！



乳がん・子宮頸がん集団検診のお知らせ

元年度集団検診受診者と今年度受診希望者に、案内通知を送りました。追加で受診を希望される方は、保健課にお申込みください。

検診名	対象者	自己負担額	実施時期	実施場所
乳がん	40歳以上の女性で前年度未受診者	500円 41歳のクーポン対象者は無料	9月～10月	海根：天地人大学 大越：大越行政局 都路：都路保健センター 常業：常業公民館 船引：船引保健センター
子宮頸がん	20歳以上の女性で前年度未受診者	500円 21歳のクーポン対象者は無料		

※年齢基準日：4年3月31日時点

※今年度から前回検診受診者に受診録等を送付しています。今年度集団検診を受診された方には、次回(2年後)も案内通知を送付しますので、ぜひ定期的に検診を受診してください。

東日本大震災で被災された方へ

ふくしま心のケアセンター
被災者相談ダイヤル「ふくここライン」フリーダイヤル開設！

東日本大震災で被災された方の心のケアに関する電話相談ダイヤル「ふくここライン」がフリーダイヤル化されました。専門の相談員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

「ふくここライン」 ☎0120-783-295

●受付時間
平日の午前9時～正午、午後1時～5時

■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

10月の診療予定表				
月	火	水	木	金
9/27	9/28	9/29	9/30	1
のざわ内科クリニック	白岩医院	石川医院	かとうの内科クリニック	東部台こどもクリニック
4	5	6	7	8
なごみファミリークリニック	三春病院	清水医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	島貫整形外科クリニック
11	12	13	14	15
石塚医院	秋元医院	青山医院	橋本医院	まつえ整形外科
18	19	20	21	22
まつざき内科胃腸科クリニック	白岩医院	矢吹医院	のざわ内科クリニック	船引クリニック
25	26	27	28	29
遠藤医院	雷クリニック	石川医院	かとうの内科クリニック	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



10月の休日当番医・薬局

- 3(日) 遠藤医院(船引町) ☎85-2016
- 10(日) 石塚医院(小野町) ☎72-2161
- ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912
- 17(日) 大久保クリニック(船引町) ☎82-2555
- 24(日) のざわ内科クリニック(三春町) ☎61-1500
- ルビー調剤薬局(三春町) ☎62-4848
- 31(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

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。

