



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 市子育て支援センター
- 対象 お子さんの「発音が心配」「どもりがある」などの相談がある方(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週間前までにこども未来課 ☎82-1000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 18(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 ☎81-2271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)
- 毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間受付。いつでも、誰でも、どこからでも利用できる相談です。ひとりで悩まずお話しください。

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院ホームページ

### インフルエンザ予防接種の予約・接種を開始しました

毎年12月～3月にかけて、インフルエンザが流行します。ワクチン接種をすることで、インフルエンザを予防し、重症化を防ぐ効果があります。予約をまだお取りでない方は、お早めにお問い合わせください。

- 日時 月～土曜日 午前11時から
- 対象 16歳以上 ※1回接種
- 料金 5,500円(税込) ※予約制
- 予約 電話予約 ☎82-1117へご連絡ください。 ※65歳以上の方は、助成の対象となります。



### 予防接種のおしらせ

予防接種はお済みですか、感染予防のため忘れず予防接種を受けましょう！

#### ●対象者

- ・麻しん・風しん(MR) 2期 小学校就学前の1年間にある方
- ・ジフテリア・破傷風(DT) 2期 11歳～13歳未満の方
- ・日本脳炎 2期 9歳～13歳未満の方(定期) 平成19年4月1日以前生まれ～20歳未満の方(特例)



- ・HPVワクチン(子宮頸がんワクチン) 中学1年生から高校1年生相当(定期) 平成9年4月2日～18年4月1日生まれ(キャッチアップ接種対象者)

※対象者の方には6月末に通知済です。

#### ●費用

個人負担なし、ただし接種期限を過ぎると全額自己負担となります。

#### ●持ち物

- ①予診票 ②母子健康手帳 ③健康保険証
- 問保健福祉部 こども未来課 ☎82-1000

### いきいき健康づくりフォーラム in 田村を開催しました！



11月13日、市総合体育館で「見直そう生活習慣！始めよう健康習慣！」をテーマにいきいき健康づくりフォーラム in 田村を開催し、850人の方に来場いただきました。各ブースでの測定や体験では、楽しみながら自分の体の状態を確認していました。

また、本並健治・丸山桂里奈夫婦による健康トークショー、福島県立医科大学による健康講演会、連続講座では、生活習慣の改善を促す食事や運動について学びを深めている様子が見られました。

トップ健康トークでは県と市の健康課題、取り組みなどを共有しました。

#### 【市の健康課題】

※福島県版健康データベース(FDB)分析結果参照

#### ●肥満

BMI25以上女性1位(県内13市中)、BMI25以上男性6位(県内13市中)

※BMIとは…体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。BMIの判定基準では、25以上が肥満

#### ●運動不足

1回30分以上の運動を週に2日以上実施していない方 男性1位(県内13市中)、女性2位(県内13市中) ※肥満と運動不足は、高血圧や糖尿病、心疾患など生活習慣病の危険因子です。

市では、今後も「肥満対策」を生涯にわたる健康づくり重点施策として取り組みます。

具体的には、適正体重をコントロールするために必要な食事内容、運動などの講話や体験型の講座などを実施していきます。また、習慣的に運動を実施している人の増加を目標に「プラス10分の身体活動」をさまざま機会に普及啓発していきます。



▲本並健治・丸山桂里奈夫婦による健康トークショー

### 田村地方夜間診療所

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 ※受診を希望される方は、受診前に必ずお電話ください。

1月の診療予定表				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
休診	休診	遠藤医院	まつざき内科胃腸科クリニック	三春病院
9	10	11	12	13
休診	白岩医院	青山医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	のざわ内科クリニック
16	17	18	19	20
のざわ内科クリニック	矢吹医院	青山医院	秋元医院	雷クリニック
23	24	25	26	27
なごみファミリークリニック	石川医院	清水医院	石塚医院	のざわ内科クリニック
30	31			
のざわ内科クリニック	かとうの内科クリニック			

※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必ずお電話ください。

#### 《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



### 1月の休日当番医・薬局

- 1(日) 公立小野町地方総合病院(小野町) ☎72-3181
- 2(月・祝) 三春病院(三春町) ☎62-3131
- さくら調剤薬局(三春町) ☎61-2555
- 3(火) 青山医院(常葉町) ☎77-2015
- みはる調剤薬局ときわ店(常葉町) ☎61-5530
- 8(日) さいとう医院(小野町) ☎72-2500
- 9(月・祝) 秋元医院(船引町) ☎82-1514
- 15(日) 矢吹医院(三春町) ☎62-3015
- 22(日) 遠藤医院(船引町) ☎85-2016
- 29(日) 島貫整形外科(小野町) ☎72-2722
- ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013

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。

