



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 27日(月) 13:30～16:30
- 会場 市役所 1階 101会議室
- 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 15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 ☎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。

予防接種

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！

【子どもの予防接種】

「麻しん・風しん(MR)2期、ジフテリア・破傷風(DT)2期、日本脳炎2期、HPVワクチン(子宮頸がんワクチン)の予防接種」はお済みですか？母子手帳等でご確認のうえ、お早目に接種してください。

問保健福祉部 こども未来課 ☎82-1000

令和4年度県民健康調査 こころの健康度・生活習慣に関する調査「ここから調査」のお知らせ

福島県立医科大学では、皆さんの「こころ」や「からだ」の健康状態を聞いて、必要に応じて適切なケアや支援を行うための調査を実施しています。普段の生活では気づきにくいご自身の「こころ」や「からだ」の変化をチェックできる機会にもなりますので、積極的なご回答をお願いします。

8月末までに回答をいただいた方には、結果通知書を送付します。結果により支援が必要と判断された場合は、公認心理師、保健師、看護師などによる「ここから健康支援チーム」からご連絡をさせていただきます。

- 対象者 市民(4年4月1日時点)
- 調査票送付時期 2月上旬から発送予定
- 回答方法 郵送またはオンライン(スマートフォン・パソコンによる)回答

問福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター ☎024-549-5170 受付：平日の午前9時～午後5時



たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital



市民病院 ホームページ

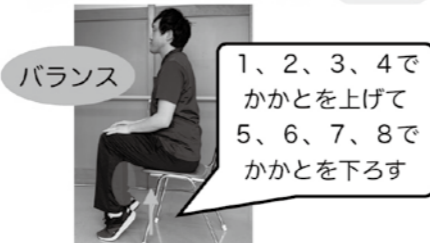
冬の転倒防止に注意しましょう！

寒い日が続くと運動不足になりがちです。筋肉が衰えて代謝や血行が悪くなり、身体が冷えやすくなってしまいます。そこで今回は、理学療法士から、自宅で簡単にできる『元気・筋力モリモリ体操』をご紹介します。筋力低下による転倒などを予防するためにも、運動をして体力を高めていきましょう！

つま先上げ運動 10回



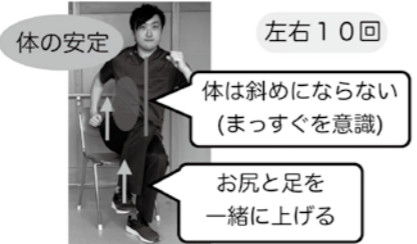
かかと上げ運動 10回



自転車運動 10回×5セット 休憩しながら



お尻を上げながら足踏み 左右10回



寒い冬には気温の変動が少ない屋内で運動を行うことをおすすめします。無理せず継続して運動不足を解消しましょう。

『元気・筋力モリモリ体操』は、「いつでも・だれでも・どこでも」できる体操を目指した田村市オリジナルの体操です。動画はこちらからご覧ください▶▶



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。

3月の診療予定表				
月	火	水	木	金
2/27	2/28	1	2	3
のざわ内科クリニック	矢吹医院	石川医院	秋元医院	雷クリニック
6	7	8	9	10
船引クリニック	かとうの内科クリニック	青山医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	石塚医院
13	14	15	16	17
のざわ内科クリニック	橋本医院	島貫整形外科	東部台こどもクリニック	のざわ内科クリニック
20	21	22	23	24
なごみファミリークリニック	休診	白岩医院	青山医院	三春病院
27	28	29	30	31
のざわ内科クリニック	まつざき内科胃腸科クリニック	清水医院	遠藤医院	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違うため、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



3月の休日当番医・薬局

- 5(日) 白岩医院(常葉町) ☎77-2036
- 12(日) 総合南東北病院滝根診療所(滝根町) ☎78-2442
オリオン薬局(滝根町) ☎68-1455
- 19(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
- 21(火・祝) なごみファミリークリニック(三春町) ☎62-2473
はまだ薬局(三春町) ☎62-2202
- 26(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店(船引町) ☎81-2205

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。

