



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 24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「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 19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。

たむら市民病院から Tamura Municipal Hospital



市民病院
ホームページ

防災イベントを開催します

東日本大震災から12年目を迎えるにあたり、星の森保育園と合同で防災イベントを開催します。園児による防火パレードや防災体験など、防災・防火意識を高めるためのイベントです。防災の大切さを一緒に学びましょう！

【星の森保育園による防火パレード】

- 日時 3月11日(土) 午前11時～11時35分
- 区間 たむら市民病院～田村市役所

【防災イベント】

- 時間 午前11時40分～午後0時30分 ※パレード終了後
- 場所 市役所 駐車場
- 内容
 - ・星の森保育園による防火体操とダンス披露
 - ・電気火災の実験映像の上映
 - ・震災の記録映像等の上映
 - ・煙体験コーナー
 - ・初期消火体験
 - ・火まもりくんと記念撮影

●その他 事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

☎たむら市民病院 ☎82-1117



減塩で高血圧予防

～集団健診で推定食塩摂取量の測定を行いました～



福島県の食塩摂取量は1日あたり男性11.9g、女性9.9gで、全国的にみても高い傾向にあります。

食塩をとり過ぎると、血液中の塩分濃度を下げようと、血液量が増え高血圧になります。この状態が続くと、動脈硬化が起こり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、命にかかわる病気を引き起こします。

そこで市では、2年度から4年度までの3年間、集団健診時に尿検査でわかる「推定食塩摂取量(1日とっている食塩の量の推定)」の測定を行いました。

自分がとっている食塩量を知り、食生活の見直しのきっかけにしてください。

4年度の測定結果をお知らせします。

区分	R4年度 集団健診結果	1日の食塩目標量 (日本人の食事摂取基準より)
男性	平均9.9g	7.5g未滿
女性	平均9.5g	6.5g未滿

目標量より、男性は約2.4g以上、女性は3gとり過ぎています！

一緒に暮らす家族は、食べる量や好み、食べ方などの食習慣が似てきます。家族で減塩に取り組むうす味に慣れることで、家族みんなの生活習慣病予防につながります。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

【減塩のコツ】

- ▶漬物やつくだ煮など、塩分が高い食品は食べる回数を減らす
- ▶みそ汁やスープなどは具たくさんにして汁を減らす
- ▶ラーメン、そば、うどんなどめん類の汁は残す
- ▶食卓でむやみに調味料を使わない(味をたしかめてから)
- ▶レトルト食品、インスタント食品の塩分に注意する(栄養成分表示で「食塩相当量」をチェックしましょう)
- ▶減塩食品を上手に利用する(調味料やスープ類、お菓子など、さまざまな減塩食品が販売されています。)

日ごろ飲んでいるインスタントみそ汁やスープにもこんなに食塩が！(商品によって食塩相当量が違いますので、栄養成分表示をご確認ください。)



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。

4月の診療予定表				
月	火	水	木	金
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31
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
3	4	5	6	7
船引クリニック	雷クリニック	石川医院	秋元医院	のざわ内科クリニック
10	11	12	13	14
のざわ内科クリニック	矢吹医院	青山医院	東部台こどもクリニック	のざわ内科クリニック
17	18	19	20	21
なごみファミリークリニック	かとうの内科クリニック	島貫整形外科	石塚医院	三春病院
24	25	26	27	28
のざわ内科クリニック	青山医院	白岩医院	橋本医院	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

4月の休日当番医・薬局

- 2(日) 石塚医院(小野町) ☎72-2161
- ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912
- 9(日) 船引クリニック(船引町) ☎82-0137
- コスモ調剤薬局(船引町) ☎81-2833
- 16(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
- 23(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
- 29(土・祝) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212
- 30(日) まつざき内科胃腸科クリニック(大越町) ☎61-7030

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。

