



## 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<br>集団健診結果 | 1日の食塩目標量<br>(日本人の食事摂取基準より) |
|----|----------------|----------------------------|
| 男性 | 平均 9.9g        | 7.5g 未満                    |
| 女性 | 平均 9.5g        | 6.5g 未満                    |

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。

