

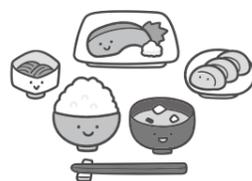


毎年6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です

心身ともに健康で生き生きと暮らすためには、食生活に関心・興味を持って楽しく食べることが大切です。誰かと一緒に食事をする事は、楽しく食べることにつながります。家族はもちろん、友人や仲間と一緒に食べる機会を作ってみましょう。

一緒に食べる機会が多い人はこんないいことが...

- ・多様な食品を食べる機会となり、食事バランスがよくなる。
- ・朝ごはんの欠食が少なく、規則正しい食生活になる。
- ・楽しく食べることでストレス解消になる。



梅雨の晴れ間の熱中症予防

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑さに慣れていた体も元に戻ってしまいます。雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高くなる可能性があるため、熱中症になりやすくなります。

【熱中症予防のポイント】

- ・室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- ・体を締め付けにくい涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- ・こまめに水分補給を
喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに
詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

保健福祉部 保健課 ☎81-2271
HP 福島県熱中症予防で検索



血液検査で胃がんのリスク判定 ～胃の健康度をチェックしましょう！～

血液を採取し、ピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べ、将来胃がんになりやすいかどうかをリスク（危険度）別に判定する検査です。検査結果により、保険診療でリスク別にに応じた精密検査や治療を行うことで、胃がんの予防・早期発見につながります。*胃がんを調べる検査ではありません。

●対象者 昭和20年4月1日生～平成17年3月31日
生まれの方
(年度内に20～79歳になる方)

*市の助成を受けられるのは、1回限りです。
以下の方は助成の対象になりません。

- ・ピロリ菌検査を受けたことがある方
- ・ピロリ菌の除菌をしたことがある方
- ・胃痛など明らかな自覚症状がある方
- ・現在、食道、胃、十二指腸の病気で治療中の方
- ・胃酸を抑える薬（プロトンポンプ阻害薬）を2カ月以内に服用した方
- ・胃を切除したことがある方（内視鏡的切除も含む）
- ・明らかな腎不全、または腎透析を受けている方
- ・市の助成を受けて検査したことのある方

●申し込み方法 検査を希望する方は、保健課へ電話でお申し込みください。

受診券と市指定医療機関一覧を送付します。

●受診方法 市が指定する医療機関（田村地方）で市が発行する受診券をお持ちのうえ、受診してください。

●検査期間 6月1日（土）～12月28日（土）

●自己負担額 1,000円

保健福祉部 保健課
☎81-2271



歯と口の健康週間

毎年6月4日は、6(む)と4(し)の語呂合わせで「虫歯予防の日」とされています。それに合わせ、6月4日～10日の1週間は、「歯と口の健康週間」と定められています。口腔（こうくう）の健康は全身の健康につながります。口腔が健康でおいしく食事を摂れば、心も体も元気で、豊かな生活を送れます。毎日のセルフケア、正しい生活習慣、定期的な歯科医院の受診で、口腔の健康を維持しましょう。



日本歯科医師会 HP ▲



たむづ市民病院から
Tamura Municipal Hospital



▲市民病院
ホームページ

■外来診療日程変更のお知らせ

日頃より、当院の運営にご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。当院はこれまで土曜日午前の外来診療を行っていましたが、右記の通り、6月から土曜日午前の外来診療を木曜日の午後へ変更となりますのでお知らせします。（外来透析を除く）

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	—	—
午後 2:00～5:00	●	●	●	●	●	—	—

これは国の「働き方改革関連法」施行に伴い、診療体制や医療従事者の働き方を見直して、最適な労働環境のもと、より安全で質の高い医療を患者さまに提供していくためのものです。

患者さまや地域の関係機関の皆さまには大変ご不便ご迷惑をおかけしますが、今後もより一層の地域医療充実に努め、地域の方々に信頼される病院づくりを目指してまいりますので、何卒ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

※診療科によって診療時間が異なります。詳細は受付窓口へお声掛けください。

■田村地方夜間診療所

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。

☎81-2233 田村市船引町船引字源次郎 福祉の森公園 地内 月～金（土日祝日、お盆、年末年始は休診）

【診察受付時間】午後7時～8時30分

【診療時間】午後7時30分～9時

■救急電話相談（24時間受付）

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。

#7119（携帯電話、固定電話（県内のプッシュ回線から）

☎024-524-3020（固定電話（ダイヤル回線）、IP電話から）

■こども救急電話相談 （午後7時～翌朝8時）

夜間に突然、お子さんの体調が悪くなった場合ご相談ください。

#8000（携帯電話、固定電話（県内のプッシュ回線から）

☎024-521-3790（固定電話（ダイヤル回線）、IP電話から）

《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

7月の休日当番医

月日	医療機関	地区	電話番号
7月7日（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
7月14日（日）	かみや内科クリニック	小野町	☎72-3212
7月15日（月・祝）	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	船引町	☎81-2205
7月21日（日）	矢吹医院	三春町	☎62-3015
	きよはし薬局駅前店	三春町	☎61-1101
7月28日（日）	船引クリニック	船引町	☎82-0137
	コスモ調剤薬局船引店	船引町	☎81-2833
	すず薬局船引店	船引町	☎61-4343

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。

