



こころの健康相談

- 日時 16日(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 船引保健センター
- 申し込み 1週間前までに保健課
- ※臨床心理士による相談。相談無料、秘密厳守。
- その他の相談先
福島いのちの電話 ☎024-536-4343・年中無休
時間 午前10時～午後10時
毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時までの24時間相談
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。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

がん検診はお済みですか？

がん施設検診の受診期限は12月28日(土)です。がん施設検診用の検診録が届いている方は、期限までに忘れずに受診してください。検診録が手元にない方は、医療機関受診前に保健課へお申し込みください。

☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271

大腸がん検診未使用容器の返却をお願いします

- 返却期限 9月27日(金)
- 返却場所 保健課、行政局市民係、出張所
- ※この容器は医療機関では使用できません。医療機関で大腸がん検診を受診する場合は、医療機関から受け取った容器を使用してください。



すくすく教室

お子さんの「言葉が遅い」「落ち着きがない」「友達とうまく遊べない」など相談がある方の遊びの教室です。親子遊びや専門職との相談をとおして、お子さんに合った接し方などを一緒に考えていきましょう。

- 日時 10日(木) 午前10時～11時30分
(受付時間 午前9時30分～9時50分)
- 会場 子育て支援センター
- 対象 就学前までのお子さんとその保護者(市に住所のある方)
- 内容 親子あそび、指先あそび、感覚あそび、全身運動、大型絵本の読み聞かせなど
- 参加人数 親子8組
- 申し込み 子育て支援センター(母子保健担当)に電話等でお申し込みください。参加人数の都合上、希望に添えない場合がありますのでご了承ください。
- 参加費用 無料
(飲み物、タオルを持参してください。)

☎子育て支援センター(母子保健担当) ☎82-1510

育児相談

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 28日(月) 午後1時30分～4時30分
- 会場 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

☎・☎子育て支援センター(母子保健担当) ☎82-1510

9月10日から16日は「自殺予防週間」です



毎年、日本では2万人超、市では10人前後の自殺死亡者がいます。自殺死亡者の多くは、さまざまなストレス要因が複雑に絡み合う状況の中で、心理的に追い詰められ、その結果、自殺という選択肢以外考えられない状況に陥ると言われています。「誰も追い込まれることのない社会」の実現のためには、私たち一人ひとりがこころの健康に関心を持ち、セルフケア行動がとれるようになることが大切です。

★心の健康を維持するには、気づきが大事！

いつもの自分なら、大好物だったのにおいしくない。このテレビだけは楽しみにしていたのに、面白くない。「いつも」と違う、そんなサインが長く続いたら、家族、同僚、友人など周囲の人に打ち明け、早めに休むことも大切なセルフケア。早く気づくほど、早く回復できます。

★最近、ちゃんと眠れていますか？

「なかなか寝付けられない」「夜中に何度も目が覚めてしまう」などの睡眠障害は、うつ病の代表的な症状のひとつです。「睡眠」と「こころの病気」には密接な関係があります。2週間以上うまく眠れない状態が続いていたら、放置せず早めに医療機関を受診しましょう。

★疲れた心に気づいたら…

うつ病は、脳の神経機能に変調をきたしている状態です。心療内科や精神科など、専門家の力を借りるなど、自分ひとりで悩まないで、まずは相談しましょう。市でも、毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談会を行っています。お気軽にご相談ください。

★実践！ストレス対処法 コツは「気分転換」

- ①質の良い睡眠：時間の長さより、質が重要
- ②運動・栄養バランスのとれた生活：体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。
- ③休息：安心してつづける時間と場所が大切です。
- ④会話：「腹式呼吸」は、精神安定や脳の活性化などの効果が高く、声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- ⑤笑う：心の緊張をほぐし、免疫機能をも向上します。
- ⑥その他：入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果的。

★「心と命のサポートのためのコーナー」開設

田村市図書館では、自殺予防週間に関心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介しますので、ぜひご家族でご利用ください。



☎保健福祉部 保健課 ☎81-2271



たむら市民病院から
Tamura Municipal Hospital



▲市民病院
ホームページ

HPV ワクチンを受けましょう

- HPV ワクチンとは
子宮頸がんは子宮の入口にできるがんのことで、子宮頸がんの95%以上がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるものです。HPV ワクチンを接種することで、HPVの感染を防ぎます。
- HPV ワクチンとは
・定期予防接種：小学6年生～高校1年生相当の女性
・キャッチアップ接種※：
平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれでワクチン未接種の女性
※ワクチンを無料で受けることができるのは、令和7年3月末までです。ワクチンは3回接種する必要があるため、9月頃までに1回目の接種を受けましょう。HPV ワクチンは対象者以外が接種する場合、約5～9万円かかる予防接種です。

たむら市民病院でも HPV ワクチンが受けられます

- 接種実施日：火・金曜日(完全予約制)
- 時間：午前11時～正午
- 持参物：予診票、母子手帳、健康保険証
※2回目以降の方は、接種記録が分かるもの
- 注意事項：
・予診票がお手元がない方は子育て支援センターで再交付の手続きをしてください
・20歳未満の方は保護者またはご家族同伴でお願いします
・接種当日、体調不良の方は事前にご連絡ください
- 接種例(3月まで無料期間)



☎たむら市民病院(代表) ☎82-1117

■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

10月の休日当番医

月日	医療機関	地区	電話番号
10月6日(日)	遠藤医院	船引町	☎85-2016
10月13日(日)	なごみファミリークリニック	三春町	☎62-2473
10月14日(月・祝)	かとうの内科クリニック	船引町	☎81-1388
	わたなべ薬局	船引町	☎81-1293
10月20日(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
10月27日(日)	さとう耳鼻咽喉科クリニック	船引町	☎81-1333
	げんじろう調剤薬局	船引町	☎81-1555

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。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。

