こころの健康相談

●**日時**　3月12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。
問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

こころの健康セミナー

ストレスとの向き合い方や心の健康について一緒に学んでみませんか？
●**日時**　3月9日（日）午後1時30分～3時
（受付：午後1時～）
●**場所**　船引保健センター
●**内容**　講義「心の健康を保つためのセルフケア」
～ストレス社会を元気で暮らしていくために～
●**講師**　福島県立医科大学
神経精神医学講座　助教授　板垣俊太郎氏
●**対象者**　市民
●**参加者**　無料
問・申保健福祉部 保健課 ☎81-2271

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩みのある人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る存在です。この機会に、大切な命を支えるゲートキーパーの役割について学んでみませんか？
●**日時**　3月5日（水）午後1時30分～3時
（受付：午後1時～）
●**場所**　船引保健センター
●**内容**　講義「誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指して」
●**講師**　福島いのちの電話事務局　横田多恵子氏
●**対象者**　市民
●**参加費**　無料
問・申保健福祉部 保健課 ☎81-2271

「県民健康調査」健康診査

福島県と福島県立医科大学では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、「県民健康調査」健康診査を実施しています。このうち、16歳以上の方を対象とした県内の集団・個別健診を1月から3月まで実施しています。
対象の方には、受診のご案内を6年12月に発送しています。特定健診等では通常行われない項目の検査も実施でき、ご自身の健康状態を把握する貴重な機会ですので、ぜひこの機会をご活用ください。健診費用は無料です。
●**対象者**　・平成23年3月11日から平成24年4月1日までに、避難区域等に指定された市町村等に住民登録していた方
・6年4月1日時点で避難区域等に住民登録していた方
上のいずれかに該当する方で、7年4月1日現在16歳以上かつ県内在住の方。
※本年度、すでに対象市町村の特定健康診査・総合健診にて県民健康調査の追加項目を受診された方は、今回の健診の対象外となります。
●**受診方法**　県内協力医療機関での個別健診、または県内公共施設等での集団健診のいずれかを選択して受診できます。
●**申込方法**　郵送での申込　随時、オンライン（スマホ・パソコン）での申込
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 メール kenkan@fmu.ac.jp

遊びの教室

●**日時と内容**　午前10時～11時30分
2月4日（火）体を動かして遊ぼう
18日（火）新聞紙で遊ぼう
25日（火）おはなし会、お雛様を作ろう
●**対象**　0歳～就学前の子どもとその保護者
●**場所**　三世代ふれあい交流館
「遊びの教室」以外でもご自由にご利用ください。
問三世代ふれあい交流館
☎78-1112（FAX兼用）

たむら市民病院から
Tamura　Municipal　Hospital

▲市民病院ホームページ

3ヶ月体ぴんしゃん教室

たむら市民病院では毎週火曜日に田村市介護予防・日常生活支援総合事業で3ヶ月の短期集中予防サービスを行っています。

サービスの概要	リハビリの専門スタッフと一緒に自分に合った運動ができる 筋力・バランス力・持久力の検査による運動効果の確認ができる 1ヶ月に一度管理栄養士による栄養指導で食生活の見直しができる
対象となる方	・要介護認定で要支援1・要支援2の判定を受けた方 ・ケガや病気で著しく日常生活動作の能力が低下した方 ・介護保険の通所型サービスやリハビリを利用していない方 ・入浴、排泄、買い物、趣味活動等の生活に支障はあるが、運動により改善が見込める方 ・当サービスを利用したことがない方
利用料金	1回500円
相談窓口	田村市地域包括支援センター （滝根町・大越町・都路町・常葉町）　☎68-3737 田村市ふねひき地域包括支援センター（船引町）☎73-8762

笑いヨガの効果

介護が必要になる原因の一つに認知症があります。認知症予防として食習慣・運動習慣・他者との交流・睡眠習慣の改善があげられますが、おすすめなのが運動です。運動により脳への血流も増加し、脳の神経細胞が活性化し、睡眠の質が向上し心肺機能にも良い効果が期待できます。有酸素運動も筋トレも可能なのが笑いヨガです。『「はっ、ははは」と声に出して息を吐き、笑うための筋肉を　動かす』とからだも心も変化します。笑うことで体も心も元気になる笑いヨガを、通所サービスでは準備体操として行っています。3ヶ月間で素敵な心とからだの変化を楽しみ、ますます健康になって頂ければと思います。

■田村地方夜間診療所

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。
☎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

3月の休日当番医

月日	医療機関	地区	電話番号
3月2日（日）	せんざき医院	三春町	☎61-2777
	みはる調剤薬局	三春町	☎61-1616
3月9日（日）	清水医院	船引町	☎82-3535
	アイランド薬局船引店	船引町	☎81-1189
3月16日（日）	石塚医院	小野町	☎72-2161
	ヤナイ調剤薬局	小野町	☎72-5912
3月20日（木・祝）	白岩医院	常葉町	☎77-2036
3月23日（日）	石川医院	三春町	☎62-2630
3月30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

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。