毎年、9月1日は大腸がん検診の日です

大腸がんは、40 歳頃からかかる人が増え、日本人に最も多いがんです。早期の大腸がんでは、ほとんど自覚症状がないため「症状が出たら病院に行く」と思っていると進行している場合があり大変キケンです。早期発見、早期治療のためには、毎年検診を受けることが大事です。市では、40 歳以上の方を対象に大腸がん検診（便潜血検査）を実施しています。ご希望の方は、保健課にお申し込みください。検診録を郵送します。

●**受診方法**　①保健課から検診録を受け取る。
②受診する病院を選び、予約する。
③病院から検査容器を受け取り、検査する。
●**実施場所**　指定医療機関（検診録を郵送する際、医療機関一覧を同封します）
●**自己負担額**　400 円（検診費用の約 8 割を市が助成しています）
●**受診期限**　12 月 27 日（土）
問保健福祉部 保健課
☎81-2271

大腸がん検診について詳しくはこちらをご確認ください（NPO法人ブレイブサークル運営委員会）

〈お願い〉
集団健診で大腸がん検診を受けなかった方へ
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 26 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。

こころの健康相談

●**日時**　10月15 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無料、秘密厳守。

年間の日程はこちら▶

●**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。

市図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設中です。自殺予防週間に心の健康に関する本や生きる支援となる本をご紹介していますので、ぜひご家族でご利用ください。
問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

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。「誰も追い込まれることのない社会」の実現のためには、私たち一人一人がこころの健康に関心を持つことが大切です。今回は、市のこころの健康相談を担当している臨床心理士の冨森崇氏に心の健康を保つポイントについてお聞きしました。

Q 心が疲れているサインとは？

A「いつも楽しみにしていたことが、楽しめない」「笑うことが減った」「なんとなく、元気が出ない」そんなふうに感じる日が続いていませんか？心の疲れは、普段の暮らしの中に、そっとサインとして現れます。眠れない、寝すぎてしまう、食欲がない、つい食べすぎてしまう、あるいは、理由もなく涙が出たり、イライラしたりすることもあります。「気のせいかも」「自分の甘えかもしれない」と見過ごしてしまいがちですが、それは、心が「これ以上がんばると、しんどいよ」と伝えてくれている合図です。「なんかおかしいな」「いつもとちがうな」と感じたら、どうか少し立ち止まって、自分の心に耳をすませてみてください。気づくことは、決して弱さではなく、大切な“自分を守る力”です。

Q 心の健康を守るために大切なことは何ですか？

A 心の健康は、特別なことをしなくても、毎日の暮らしの中で守ることができます。まずは、よく眠ること。眠りは、心と体をリセットしてくれる時間です。そして、体を動かすこと、バランスよく食べること。体と心はつながっています。でも、それだけではありません。「疲れた」と言える相手がいること、気をつかわずに笑える時間があること、一人でぼんやりできる空間をもつこと、そんな日常の小さなゆとりが、心をふっと軽くしてくれます。大切なのは、「完璧を目指す」より、「自分をゆるめる」こと。頑張りすぎず、無理しすぎず、ちょっとだけ「自分を大切にする時間」をつくってみましょう。

Q 心が疲れている時、どうすればよいですか？

A 心が疲れているとき、まずしてほしいことは「頑張る」ことではなく、「立ち止まる」ことです。「しんどいな」と感じた自分を責めずに、「今の自分は、それでもよくやっている」と認めてあげてください。そして、信頼できる誰かに、ぽつりと気持ちを話してみてください。すぐに答えは出なくても、「話せたこと」そのものが、心の回復につながります。ひとりで抱えこむ必要はありません。「相談する＝弱いこと」ではなく、「相談する＝自分と向き合う勇気」なのです。

たむら市民病院から　福島県地域医療センターってどんなところ？

Tamura Municipal Hospital

▲市民病院ホームページ

福島県の医療の現状について
福島県の医師不足の現状把握、分析と対応策の企画を行う。

医師不足病院の医師確保支援
医師が不足する医療機関を支援すべく、医療機関への医師派遣の調整を行う。

キャリア形成支援と県内定着促進
医師の県内定着につなげるべく、修学資金貸与医師への研修会、勤務先の調整、キャリア形成の構築と運用を行う。県外から指導医・専門医を招へいし、県内の医療機関で若手医師の指導、相談等を行い、環境整備を図る。

情報発信と相談への対応
県内の医療情報や医師確保等の取組について情報発信するとともに、県内外の医師・医学生・高校生からの相談に応じる。

地域医療センターからの派遣で たむら市民病院 に 勤務している医師がおります。

問たむら市民病院 ☎82-1117

■#7119 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。
●携帯電話、固定電話（県内のプッシュ回線）#7119
●固定電話（ダイヤル回線）、IP 電話 ☎024-524-3020

■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 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～午後8時30分
【診療時間】午後7時30分～午後9時

■ #8000 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。
●携帯電話、固定電話（県内のプッシュ回線）#8000
●固定電話（ダイヤル回線）、IP 電話 ☎024-521-3790

≪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 5 日	さいとう医院	小野町	☎72-2500
10 月 12 日	まつえ整形外科	船引町	☎81-1222
	げんじろう調剤薬局船引店		☎81-1555
10 月 13 日	都路診療所	都路町	☎75-2003
	みはる調剤薬局ときわ店		☎61-5530
10 月 19 日	まつざき内科胃腸科クリニック	大越町	☎61-7030
	ノート薬局大越店		☎61-6177
10 月 26 日	島貫整形外科	小野町	☎72-2722

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。