

総合南東北病院附属滝根診療所の診療体制について

10月1日(土)より、総合南東北病院附属大越診療所と滝根診療所を統合し、滝根診療所で診療を行います。統合後の診療については、下記のとおりとなりますので、ご理解をお願いいたします。

- 滝根診療所 所在地 田村市滝根町神俣字町52番地
- 診療日 月～金曜日、第1・4・5土曜日 ※土曜日は午前中のみ
- 休診日 第2・3土曜日、日曜日、祝日、お盆、12月31日～1月3日
- 診療時間 【午前の部】午前9時30分～12時30分(受付:午前8時30分～正午)
【午後の部】午後2時30分～6時30分(受付:午後2時30分～6時)
- 診療科目・担当医



担当医師名	診療科	診療日
北口順二	内科・脳神経外科	月～土曜日 ※土曜日は第1・4・5土曜日の午前中のみ
本多正知	内科	第2・4月曜日、木曜日
島田頼於奈	眼科	第1・3火曜日 ※午後2時30分～5時
菅野智之	外科	第1・3金曜日 ※午後の部は午後5時まで(第1金曜日は午後の部のみ)
小野正博	循環器内科	第1～4水曜日 ※午後2時30分～5時

- 患者送迎
・事前申し込みにより、大越町内から滝根診療所間、および滝根町内の送迎を行います。送迎を希望する方は、各診療所窓口にご相談ください。

☎総合南東北病院附属大越診療所 ☎79-2121
☎滝根診療所 ☎78-2442 ※統合後のお問い合わせは滝根診療所へお願いします。

田村市健康大学で、健康に関する知識を身につけましょう!

～健康は自らの行動から。2つの健康促進事業をご案内します～

Check ①!

「血管を元気にする運動のお話と実技」

「健康寿命を延ばして、生涯元気でいきいきと暮らしたい」という願いを実現するためには、運動は不可欠です。運動は血圧・血糖値を安定させ、糖尿病・高血圧予防に効果的です。

一緒に楽しく体を動かし、いつまでも元気に暮らすための運動方法を学びませんか?

- 日時 9月21日(水)
午後6時30分～8時30分
- 場所 船引保健センター
- 講師 福島県立医科大学 理学療法士・健康運動指導士 岡崎 可奈子 氏
- 対象 どなたでも参加できます。
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、上履き
- 申込方法
9月20日(火)までに、保健課へ電話でお申し込みください。



【共通事項】 ☎・申保健福祉部 保健課 ☎81-2271

Check ②!

「市の健診結果から見た 高血圧・糖尿病予防」

市の健診結果を基に、市民の方の健康状況をお話ししながら、皆さんが家庭でできる高血圧・糖尿病予防について詳しくお話しします。この機会にぜひご参加ください。

- 日時 10月3日(月)
午後1時30分～3時30分
- 場所 市役所 多目的ホール
- 講師 福島県立医科大学 教授 大平哲也 氏
- 対象 どなたでも参加できます。
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物
- 申込方法
9月29日(木)までに、保健課へ電話でお申し込みください。



大丈夫。あなたは一人ではありません。

9月10日は世界保健機関(WHO)が定めた「世界自殺予防デー」です。

日本では9月10日からの一週を「自殺予防週間」と定め、国・地方公共団体・民間団体などが連携し、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して啓発活動を推進しています。

自殺対策事業を紹介します

県中保健福祉事務所「心の健康相談」

- 月日 9月16日(金)・10月20日(木)
- 時間 午後1時30分～4時
(各日とも一人1時間程度)
- 会場 県中保健福祉事務所(須賀川市旭町153番地1)
- 内容 精神科医師による個別相談
※秘密は厳守します。
- 申込方法
予約制となりますので、事前に県中保健福祉事務所へ電話でお申し込みください。
- ☎・申 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811

田村市「心の健康相談」

- 月日 9月21日(水)・10月5日(水)
- 時間 午後1時30分～3時30分
(各日とも一人1時間程度)
- 会場 船引保健センター
- 内容 臨床心理士による個別相談
※秘密は厳守します。
- 申込方法
各日の1週間前までに保健課へ電話でお申し込みください。
- ☎・申 保健福祉部 保健課 ☎81-2271



心とからだの健康相談 ～一人で悩まず、まずはご相談ください～

AA 田村ミーティング

- 日時 毎週土曜 13:30～15:00
- 会場 船引就業改善センター
- 対象 飲酒をやめたいと願う本人・家族
- 内容 断酒を成功させた方の話を聞いたりなど
※詳しくは、保健課へお問い合わせください。

認知症介護者「ほっとサロン」

- 日時 10月28日(金) 午前10時～正午
- 会場 船引保健センター
- 対象 認知症の方を介護している家族、認知症の方の介護経験者
- 参加費 200円(内容により変更する場合があります)
- ☎地域包括支援センター ☎81-1307

障害者(身体・知的・精神・難病)相談支援

- 方法 電話または来所による相談
- 時間 月～金(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 会場 ①相談支援田村事業所 ☎61-5071(船引町船引字上中田33-1)
②田村市指定相談支援事業所 ☎82-1808(船引町船引字源次郎131)
- その他 内容によっては相談員が訪問します。

- 福島いのちの電話
☎024-536-4343(毎日)
受付時間:午前10時～午後10時

- こころの健康相談ダイヤル(県精神保健福祉センター)
☎0570-064-556 または 024-535-5560
(月～金※祝日を除く) 受付時間:午前9時～午後4時

- 県中保健福祉事務所
☎0248-75-7811(月～金※祝日を除く)
受付時間:午前8時30分～午後5時15分

- 福島県精神科救急情報センター(精神科救急医療機関案内窓口)
☎0570-055699(毎日)
受付時間:午後5時30分～10時

実践してみましょう!ストレスの解消法

- ★質の良い睡眠…時間の長さより、質が重要。朝起きた時にスッキリ感がありますか?
- ★運動・栄養バランスの取れた生活…体の健康だけでなく、心の健康にも大きな影響が。
- ★休息…安心してくつろげる時間と場所が大切。
- ★会話…「腹式呼吸」は、精神安定・血圧上昇抑制・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。
- ★笑う…心の緊張をほぐし、免疫機能も向上。 ★その他…入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果があります。
- 市内の図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設し、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。一般書だけでなく児童書もご紹介していますので、ぜひご利用ください。

