

3月の各種「こころとからだの健康相談」

①こころの健康相談

- 日時 3月16日(水) 午後1時30分～3時30分
- 会場 滝根保健センター
※臨床心理士が相談に応じます。
相談無料、秘密厳守。
- 申込先 1週間前までに保健課へ

②精神障害者デイケア(要予約)

- 日時 3月11日(金) 午後1時～3時
- 会場 都路保健センター
- 対象 在宅で生活する精神障害者で主治医の了解があるかた
- 内容 お茶会
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。



③AA田村ミーティング(申し込み不要)

- 日時 3月5・19日(土) 午後2時～3時30分
- 会場 就業改善センター(船引町)
- 対象 飲酒をやめたいかた、その家族

④障害者(身体・知的・精神)相談支援

- 電話または来所による相談受付…月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 会場 相談支援 田村事業所(田村市大越町牧野字堺68-2) TEL 85-3888
- その他 ※相談内容によっては専門員が訪問します。

その他の相談先

名称	電話番号	受付時間	備考
①福島いのちの電話	TEL 024-536-4343	(毎日) 午前10時～午後10時	「誰にもわかってもらえない」「どうすることもできない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいるかた、ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話してください。
②こころの電話 健康相談ダイヤル	TEL 024-535-5560	(月～金) ※休日除く 午前9時～午後4時	さまざまな精神面の不安について相談に応じます。
③県中保健福祉事務所	TEL 0248-75-7811	(月～金) ※休日を除く 午前8時30分～ 午後5時15分	こころの健康、ひきこもり、アルコール問題、精神障がい者の社会復帰など、精神保健福祉全般に関する相談のほか、エイズ、肝炎への感染の不安、検査、医療相談も行います。
④福島県精神科 救急情報センター	TEL 0570-055699	(月～土) 午後5時30分～ 午後10時 (日・祝日) 午前8時30分～ 午後10時	夜間・休日に精神科救急への受診相談などを受け付けます。時間をかけた継続的な相談まで遠慮ください。

生活習慣病を予防しよう!!

- 本当はタバコをやめたい!あなたへ -

喫煙習慣の正体はニコチン依存症という状態です。

ニコチンは脳の快楽神経に作用して依存症を引き起こすため、禁煙すると「吸いたい、集中できない、イライラする、怒りっぽくなる、眠気が強い」などの離脱症状が現れます。喫煙指数が200を超える人は、ニコチンに対する依存性が高くなっている恐れがあります。

喫煙指数…1日あたりの喫煙本数×喫煙年数

禁煙プログラムの一例です

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ①禁煙宣言をする | ⑦医師に相談する
(県ホームページの禁煙外来情報で近くの医療機関情報を検索) |
| ②吸わない環境をつくる
(たばこに関連するものを身の回りに置かない) | ⑧ニコチンパッチ(禁煙外来で処方)やニコチンガム(薬局で入手できます)を利用 |
| ③禁煙仲間をつくる | ⑨禁煙ができてい自分にごほうびを |
| ④吸いたくなる行動パターンを知る | ⑩失敗しても気にしない |
| ⑤水を飲む、ガムをかむ | |
| ⑥吸いたくなったら深呼吸や体を動かし気分転換をする | |

医療保険で禁煙治療が受けられるのは? 次の①～④の要件をすべて満たした場合

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ①スクリーニングテストでニコチン依存症と診断されたかた | ③すぐに禁煙することを希望している |
| ②喫煙指数が200以上 | ④禁煙治療について説明を受け、文書により同意しているかた |

3月の乳幼児健康診査・集団予防接種

4カ月児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票・バスタオル

地区	対象	日時	会場
都路 常葉	平成22年10月生～ 平成22年11月生	16日(水) 受付: 午後1時～1時20分	常葉 保健センター
船引	平成22年11月生	24日(木) 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

10カ月児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票・バスタオル

地区	対象	日時	会場
都路 常葉	平成22年4月生～ 平成22年5月生	16日(水) 受付: 午後1時～1時20分	常葉 保健センター
船引	平成22年5月生	23日(水) 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

1歳6カ月児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票

地区	対象	日時	会場
滝根 大越	平成21年8月生～ 平成21年9月生	14日(月) 受付: 午後1時～1時20分	滝根 保健センター
船引	平成21年8月生	17日(木) 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

3歳児健康診査 ●持参物: 母子健康手帳・問診票

地区	対象	日時	会場
船引	平成19年9月生	8日(火) 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

2歳児歯科健診 ●持参物: 母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ・タオル

地区	対象	日時	会場
都路 常葉	平成21年1月生～ 平成21年3月生	3日(木) 受付: 午後1時～1時20分	常葉 保健センター
船引	平成21年2月生～ 平成21年3月生	9日(水) 受付: 午後1時～1時20分	船引 保健センター

●乳幼児健康診査・予防接種は、お住まいの地区が該当する会場で受診してください。
やむを得ず別の会場で受診する場合は、事前にお住まいの地区の市民課に申し込んでください。

3月の子育て教室・育児相談

①すくすく教室(要予約)

- 日時 3月10日(木) [受付…午前9時30分～9時50分]
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの心身発達面で相談のあるかた
- 内容 親子あそび、医師・心理士等による相談など
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。



②離乳食教室(要予約)

- 日時 3月2日(水) [受付午後1時～1時30分]
- 会場 常葉保健センター
- 持参物 母子手帳、エプロン、おんぶひも
- 費用 1組100円(食材代)
- 申込先 保健課 2月23日(水)まで ※お気軽にご相談ください。

お互いにかがらない、うつさないために。

乳幼児健康診査や育児教室などの集団の場合には、明らかにインフルエンザと診断される前でも風邪の症状があった場合は参加を見合わせ、次の機会に健診などを受診してください。症状の判断に困ったり心配がある場合は、保健課までお問い合わせください。

保健 だより

問い合わせ

- 保健福祉部 保健課 TEL 81-2271
- 滝根行政局 市民課 TEL 78-1203
- 大越行政局 市民課 TEL 79-2113
- 都路行政局 市民課 TEL 75-2112
- 常葉行政局 市民課 TEL 77-2113

3月の休日当番医

※変更される場合がありますので受診前に確認してください

6日(日)
矢吹医院(三春町) TEL 62-3015

13日(日)
都路診療所(田村市都路町) TEL 75-2003

20日(日)
総合南東北病院滝根診療所
(田村市滝根町) TEL 78-2441

21日(月)
かとうの内科クリニック
(田村市船引町) TEL 81-1388

27日(日)
西山医院(三春町) TEL 62-2473

その他の緊急問い合わせ先

■郡山市休日・夜間急病センター
郡山市字上亀田1-1(旧国立郡山病院跡)
TEL 024-934-5656

区分	診療時間・科目
休日	9:00～17:00 内科・小児科・歯科 19:00～23:00 内科・小児科
平日	19:00～23:00 内科・小児科

■テレフォンサービス
「休日・夜間」当番医療機関
TEL 024-933-4000

■その他病院に関する問い合わせ
郡山消防本部通信指令課
TEL 024-933-2400

■県子ども救急電話相談

【受付時間】毎日、午後7時～翌朝8時
子どもが急病のとき、家庭での対処法について医師、看護師などがアドバイスします。

●固定電話プッシュ回線・携帯電話から
短縮ダイヤル #8000

●固定電話アナログ回線などから
TEL 024-521-3790