

こころとからだの健康相談

こころの健康相談

(相談無料、秘密厳守)

- 日時 15日(水)
13:30～15:30
- 会場 船引保健センター
- 申込 1週間前までに保健課に申し込みください。
※臨床心理士が相談に応じます。

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343
(毎日) 10:00～22:00
「誰にも分かってもらえない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないで、お話しください。

育児相談

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 27日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの発音が心配、どもりがあるなど相談のある方(おおむね4歳から18歳までの方と保護者)
- 内容 言語聴覚士による個別相談
- 申込 1週間前までに保健課にお申し込みください。

歯と口の健康週間

《期間》

6月4日～10日

《今年度の標語》

咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで

口腔の健康は全身の健康につながります。おいしく食事を摂ることができれば、心も体も元気で、豊かな生活を送ることができます。毎日のセルフケア、正しい生活習慣、定期的な歯科健診の受診で、健康を維持しましょう。



電子式積算線量計の貸出し

個人の外部被ばく測定のため、電子式積算線量計の貸出しを行っています。

- 対象 市内にお住まいの方
市内に通学またはお勤めの方
- 機種 富士電機(株)製 Dose-i (ドーズアイ)
- 期間 1カ月間
- 必要なもの
①申請者と線量計を着用する方の身分証(運転免許証、保険証など)
②印鑑
- 申込 保健課に申し込みください。

《保健事業の延期・中止》

【総合健康診査】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月～6月の総合健康診査を延期しました。延期後の日程は未定です。自覚症状のある方は、健診を待たずに早めに医療機関を受診してください。
※7月以降の実施については、市政だより7月号でお知らせします。

【体操教室】

7月の体操教室は、中止します。
※8月以降の実施については、市政だよりでお知らせします。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

【家庭での食育】

- 家族で食卓を囲む
楽しく食べられるだけでなく、食事のあいさつや箸の持ち方など、大人をお手本に正しいマナーを見つける良い機会になります。
- 1日三食、規則正しく食べる
食事のリズムは生活のリズムとイコールです。早寝早起き朝ごはんを目指しましょう。
- お手伝いをしてもらう
一緒に料理や食事の支度をしながら、いろいろなことを教えあうのも食育です。この機会に、食育への意識を高めましょう。



7月の休日当番医・薬局

- 5(日)
橋本医院(小野町) ☎72-3711
コスモ調剤薬局小野新町店(小野町) ☎71-0305
- 12(日)
清水医院(船引町) ☎82-3535
- 19(日)
せんざき医院(三春町) ☎61-2777
みはる調剤薬局(三春町) ☎61-1616
- 23(木・祝)
白岩医院(常葉町) ☎77-2036
- 24(金・祝)
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
- 26(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。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。



たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

感染症対策・予防

私たちが感染する病原体(細菌やウイルス)の多くは、はじめに私たちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染します。病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りの人たちがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。私たちの手は、さまざまな感染症を運んでいます。手洗いは、病原体が体に侵入するのを防ぐだけでなく、周りの人に感染を広げることが防げることができます。手洗いは生活の中でできる感染症対策です。

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

手洗いに必要な時間は30秒とされています。「ハッピーバースデー」、「ぞうさん」の歌を2回繰り返すとおよそ30秒になります。感染予防は、歌いながら楽しく手洗いをしてください。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

感染対策の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です!

3つの咳エチケット

