

●●● ところとからだの健康相談 ●●●

ところの健康相談

(相談無料、秘密厳守)

- 日時 16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へ申し込みください。
※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。

●●● 総合健康診査を受診される方へ ●●●

新型コロナウイルス感染症対策のため、上履きが必要な会場は、できるだけ上履き(スリッパなど)を持参してください。

●●● 育児相談 ●●●

すくすく教室(要予約)

- 日時 10日(木)
10:00～11:15(受付9:45～9:55)
- 会場 船引保健センター
- 対象 就学前のお子さんについて言葉が遅い、落ち着きがないなど相談のある方
- 内容 集団での親子あそび、医師、心理士による相談など
- 参加人数 親子6組
※対象のお子さん1人と保護者1人での参加をお願いします。
- 申込 事前に保健課へ申し込みください。

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 28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 言語聴覚士による一人40分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課へ申し込みください。

「フッ素塗布」はお済みですか？

市の子どものむし歯を持つ割合は、国・県と比べると高い状況です。むし歯になると、食欲不振や偏食になりやすく、発育やあごの成長に影響をあたえます。

市では、むし歯予防に効果のある「フッ素塗布事業」を実施しています。フッ素塗布は、半年に1回以上受けることで、むし歯予防の効果が期待できます。

市の1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診で歯科指導を受けた方には、歯科医院でフッ素塗布を無料で受けられる「フッ素塗布受診票」を交付しています。

お子さんの大切な歯を守るために、受診票の期限を確認して、早めに歯科医院を受診しましょう！

- 対象 2、3歳の誕生日を迎えるお子さん



●●● 体操教室 ●●●

- 日時 2日(水) 10:00～11:00
- 会場 天地人大学
- 内容 ストレッチ、転倒予防体操、筋力トレーニングなど



- 注意事項
 - ・新型コロナウイルス感染予防のため、ご自宅で体温を測定し、マスクを着用してお越しください。
 - ・血压計の共用を避けるため、ご自宅で血压を測定してお越しください。
 - ・【上の血压(収縮期血压)が160mmHg以上、下の血压(拡張期血压)が100mmHg以上】のどちらか一方でも当てはまる方は、主治医に相談のうえ、保健課にお問い合わせください。
 - ・体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。
 - ・水分補給のための飲み物をお持ちください。

たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

熱中症対策!



新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える今年の夏はマスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっています。新型コロナウイルスの出現に伴い、今後は、一人ひとりが感染防止の基本である、

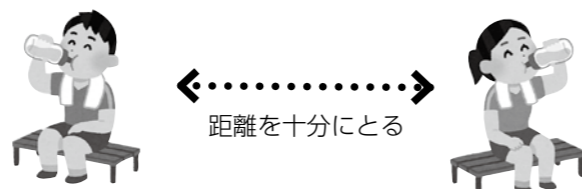
- ①ソーシャルディスタンス
- ②マスクの着用
- ③手洗い・うがい
- ④3密(密集・密接・密閉)を避ける

などの対策を、これまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずすようにしましょう。熱中症予防も同時に行なうことを心掛けていきたいものです。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。保冷剤を入れて使用するマスクなども市場に出ているようです。工夫して着用しましょう。

感染症予防のため、換気扇や窓を開けるなど換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整し暑さを避けましょう。熱中症は屋内でも起こります。高齢者、子ども、障がい者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

外出している際にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しいところで休憩する、水分をしっかりとり体冷ますことを心がけましょう。熱中症にならないために大切なことは、こまめに水分補給を行うこと。体に熱を溜めこまず、冷やすことが重要です。



距離を十分にとる

■田村地方夜間診療所

船引町船引字源次郎(福祉の森公園内) ☎81-2233
受付時間…19:00～21:30 ※土・日、祝日、お盆、年末年始は休診

9月の診療予定表				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	三春病院	矢吹医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	せんざき医院
7	8	9	10	11
橋本医院	島貫整形外科	遠藤医院	のざわ内科クリニック	船引クリニック
14	15	16	17	18
まつえ整形外科	雷クリニック	春山医院	かとうの内科クリニック	石塚医院
21	22	23	24	25
休診	休診	大久保クリニック	石川医院	東部台こどもクリニック
28	29	30		
のざわ内科クリニック	青山医院	矢吹医院		

※都合により担当医が変更になる場合があります。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お電話ください。

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



9月の休日当番医・薬局

- 6(日) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212
- 13(日) まつざき内科胃腸科クリニック(大越町) ☎61-7030
- 20(日) 三春病院(三春町) ☎62-3131
- 21(月・祝) たむら市民病院(船引町) ☎82-1117
共創未来船引薬局(船引町) ☎81-1522
- 22(火・祝) 公立小野町地方総合病院(小野町) ☎72-3181
- 27(日) 都路診療所(都路町) ☎75-2003

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。

