

次ページにもほけんだよりが続きます

## 育児相談

### すくすく教室 (要予約)

- 日時 12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 事前に保健課へお申し込みください。

### 子どもの発達相談会 (要予約)

- 日時 30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1人40分程度の個別相談
- 申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。

## 体操教室

- 内容 ストレッチ、転倒予防体操、筋力トレーニングなど
- 時間 午前10時～11時

日	会場
11(水)	天地人大学
18(水)	総合体育館

- 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。
  - ・【上の血压が160mmHg以上、下の血压が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。
  - ・会場をこまめに換気しますので、調整できる服装で参加ください。
  - ・水分補給のための飲み物をお持ちください。

## 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 18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お申し込みください。  
※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

11月の総合健診を申し込まれた方へ、案内を郵送しています。案内をご確認の上、お早めにご予約ください。



## 10月の休日当番医・薬局の変更

### 【変更前】

10月11日(日) 石川医院  
10月25日(日) 青山医院 みはる調剤薬局ときわ店

### 【変更後】

10月11日(日) 青山医院 みはる調剤薬局ときわ店  
10月25日(日) 石川医院

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

## 「食中毒」について

気温の変化が激しくなり、体調が優れない方も多くなってきているのではないのでしょうか。食中毒と言えば、夏に多いイメージがあるかもしれませんが、これからの季節に増える事が多く、年間を通して発生しているといえます。感染力の高いノロウイルスによる食中毒は多くの人に知られています。

食中毒は「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されています。その多くは急性の胃腸障害で嘔吐、腹痛、下痢などの症状です。食中毒を引き起こす主な原因として、「細菌」と「ウイルス」があげられます。細菌は、湿度や温度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境で長く生存します。

### 食中毒を防ぐ3原則

- ①細菌を食べ物に「つけない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

### ウイルスによる食中毒を防ぐ4原則

- ①ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
- ②食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
- ③食べ物にウイルスを「つけない」
- ④付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

ウイルスに汚染された食品の他に、感染したヒトの手指などを介して食品に付着する二次感染にも注意して、手を洗うこと、消毒することを徹底しましょう。嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。症状がある場合や、食中毒かなと疑う場合は、早目に医師の診断を受けましょう。

## 11月の休日当番医・薬局

- 1(日) 矢吹医院(三春町) ☎62-3015
- 3(火・祝) 秋元医院(船引町) ☎82-1514  
ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 8(日) 島貫整形外科(小野町) ☎72-2722
- 15(日) 遠藤医院(船引町) ☎85-2016
- 22(日) 雷クリニック(三春町) ☎62-6333  
きよはし薬局駅前店(三春町) ☎61-1101
- 23(月・祝) 大久保クリニック(船引町) ☎82-2555  
ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 29(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

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。



## 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

### 11月の診療予定表

月	火	水	木	金
2		4	5	6
白岩医院		青山医院	東部台こどもクリニック	まつぎ内科 胃腸科クリニック
9	10	11	12	13
西山医院	矢吹医院	清水医院	さとう耳鼻咽喉科 クリニック	三春病院
16	17	18	19	20
橋本医院	秋元医院	島貫整形外科	石塚医院	せんざき医院
	24	25	26	27
	春山医院	遠藤医院	のざわ内科 クリニック	雷クリニック
30				
のざわ内科 クリニック				

※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  
郡山市字上電田1-1  
☎024-934-5656

診療科目	診療日時
内科・小児科	毎夜間 ※1月1日除く 19:00～22:00
内科・小児科	日曜日・祝日 9:00～17:00

■日曜休日夜間当番医案内  
☎024-933-4000

■福島県子ども救急電話相談  
【受付時間】毎日、午後7時～翌朝8時  
・固定電話プッシュ回線・携帯電話から  
☎#8000  
・固定電話アナログ回線などから  
☎024-521-3790