

健康づくり市民講座参加者募集!

あなたの「血糖」「血圧」は大丈夫?健康になる“ちょっとしたコツ”を専門家から学んでみませんか?ご参加お待ちしております。

	日時	会場	内容
①	12月3日(木) 午後1時30分～3時30分 受付:午後1時15分～	市役所 多目的ホール	医師講話 「高血圧と糖尿病予防～自分に合った健康習慣～」 希望者:専門職との個別相談 定員:50人
②	12月11日(金) 午後1時30分～2時30分 受付:午後1時15分～	市役所 多目的ホール	栄養士講話「上手に食べて、血管にやさしい食事」 定員:50人
③	12月16日(水) 午後1時30分～3時 受付:午後1時15分～	市役所 多目的ホール	運動指導士講話 「効果を感じる運動～生活習慣病予防のために～」 運動の実践 ※動きやすい服装でご参加ください。 定員:25人

- 参加費 無料
- 持ち物 健診結果(12月3日に医師講話に参加する方)
- 申込方法 希望日の3日前までに保健課へ電話でお申し込みください。先着順で、定員に達した場合は締め切ります。
- その他 新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、体調のすぐれない方は参加を控えてください。自宅で体温測定し、マスクを着用して参加ください。

たむら市民病院から Tamura Municipal Hospital

「溶連菌」について



溶連菌感染症は、お子さんをお持ちの方はよく耳にする疾患ではないではないでしょうか。おもに子どもに感染・発症する病気ですが、大人でも発症する可能性は十分にあります。感染症としてとても感染力が強く、合併症も起こしやすい疾患の為、軽視するのは危険です。

溶連菌感染症とは、溶血連鎖球菌(溶連菌)という細菌が喉に感染し発症する感染症です。おもな症状としては、「喉の痛み・発熱・発疹」が考えられます。また、中耳炎や皮膚に感染して「とびひ」を起こすこともあります。感染しやすいのは、ストレスや過労、睡眠不足などで体力や免疫力が低下している時です。まれに重症化し合併症を引き起こすこともあるので注意が必要です。

感染経路としては、咳やくしゃみ等で飛び散った菌を吸い込むことで感染する飛沫感染、皮膚と皮膚が触れたり、タオルや食器を介して感染する接触感染があげられます。

お子さんがいらっしゃる方・免疫力が弱っている方・持病を持っている方は日ごろから気をつけましょう。

治療には、抗生剤(抗生物質)を服用します。通常熱は1～2日で下がり、喉の痛みや発疹も軽減してきます。処方された抗生剤を服用すると、喉にいた菌がほぼ消滅します。また、服用から24時間以内に人にうつす危険性もなくなります。服用を途中で止めてしまうと、よくなりかけた症状が悪化することもありますので、処方された薬は最後まで飲みきり、しっかり治すようにしましょう。

溶連菌感染症かなと思ったら...

- まずは医療機関を受診しましょう。
- 安静にして休養を取りましょう。
- 十分に水分を取りましょう。
- タオルやコップなどは別々のものを使い、他の人にうつさないようにしましょう。



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
2(水)	天地人大学
9(水)	総合体育館
23(水)	総合体育館

大腸がん検診未使用容器の返却をお願いします

- 返却期限 11月20日(金)
- 返却場所 保健課、行政局市民係、出張所まで

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 事前に保健課へお申し込みください。

子どもの発達相談会(要予約)

- 日時 21日(月)13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんの「落ち着きがない」、「友達とうまくかわれない」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 臨床心理士による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。

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 23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、ひとりりで悩まないで、お話しください。

■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

12月の診療予定表				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	かとうの内科クリニック	大久保クリニック	石川医院	まつえ整形外科
7	8	9	10	11
船引クリニック	東部台こどもクリニック	白岩医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	矢吹医院
14	15	16	17	18
なごみファミリークリニック	まつざき内科胃腸科クリニック	清水医院	青山医院	三春病院
21	22	23	24	25
石塚医院	橋本医院	秋元医院	さとう耳鼻咽喉科クリニック	のざわ内科クリニック
28				
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 ☎024-934-5656
- 日曜休日夜間当番医案内 ☎024-933-4000



12月の休日当番医・薬局

- 6(日) かとうの内科クリニック(船引町) ☎81-1388
わたなべ薬局(船引町) ☎81-1293
- 13(日) せんざき医院(三春町) ☎61-2777
みはる調剤薬局(三春町) ☎61-1616
- 20(日) さとう耳鼻咽喉科クリニック(船引町) ☎81-1333
げんじろう調剤薬局(船引町) ☎81-1555
- 27(日) 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
- 29(火) 清水医院(船引町) ☎82-3535
- 30(水) なごみファミリークリニック(三春町) ☎62-2473
ふくだや薬局(船引町) ☎86-2013
- 31(木) 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

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。

