

### 育児相談

#### 「フッ素塗布」はお済みですか？

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。

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、歯科医院でのフッ素塗布が無料で受けられる『フッ素塗布受診票』を交付しています。

田村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。

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！



#### すくすく教室(要予約)

- 日時 14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 25日(月) 13:30～16:30
- 会場 船引保健センター
- 対象 お子さんについて発音が心配、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。

## たむら市民病院から

Tamura Municipal Hospital

### 「インフルエンザ」について

例年、冬季になるとインフルエンザの流行シーズンを迎えます。今年は新型コロナウイルス感染症が流行している状況下で、インフルエンザシーズンを迎えることとなります。



インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3つの型に分けられます。このうち冬に流行する季節性のもはA型とB型です。新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、症状がよく似ています。発熱、頭痛、筋肉痛、咳といった症状はどちらでも見られますが、息切れ、嗅覚・味覚障害という症状は新型コロナの特徴と言えるでしょう。ただ、どちらも必ず症状がみられるというわけではないので、症状だけで区別するのは難しいかもしれません。

インフルエンザの感染経路は、主にせきやくしゃみ、会話による飛沫感染と、ウイルスのついた手で口や鼻に触れることで感染する接触感染が挙げられます。潜伏期は1～4日、症状は1週間程度で改善していきます。

最も確実な予防法は、流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。特に、免疫力の低い高齢者や小さいお子さんの場合は、感染対策とインフルエンザにかかった場合の重症化を抑えるという観点からもワクチン接種は大切です。

私たちが出来る感染対策として、「手洗い・うがい」「適度な温度、湿度を保つ」「マスクの着用」があります。外出から戻ったら正しい手洗い・うがいをし、アルコール性の手指消毒薬を使うのも効果的です。湿度は50～70%程度、温度は20～25℃程度を保ち、適度な運動、睡眠、バランスの良い食事を摂り、免疫力を上げていきましょう。マスクを着用することは、飛沫感染予防と自分自身が感染している場合に、周囲への感染を防ぐことが期待できます。

今年の冬は、新型コロナ感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があります。まず、私たちに出来る感染対策を心掛け、症状が強くなるとしたら、早目に医療機関に相談しましょう。



### 子どもの予防接種

麻しん・風しん(MR) 2期、ジフテリア・破傷風(DT) 2期、日本脳炎2期の予防接種はお済みですか。ご確認のうえ、お早めに接種してください。

- 対象者 麻しん・風しん(MR) 2期
  - ▶小学校就学前の1年間にある方
- ジフテリア・破傷風(DT) 2期
  - ▶11歳～13歳未満の方
- 日本脳炎2期
  - ▶9歳～13歳未満の方
  - 13歳～20歳未満の方
- 費用 個人負担なし。ただし、対象年齢以外は全額自己負担です。
- 持参物 ①予防票 ②母子健康手帳 ③健康保険証

### 風しん抗体検査・第5期予防接種

風しん抗体検査はお済みですか。対象者には個別にクーポン券を送付しております。

- お済みでない方は、忘れず検査を受けましょう。
- 対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性
  - 費用 個人負担なし。ただし、令和4年3月末が接種期限です。
  - 持参物 ①クーポン券 ②予防接種を受ける方は抗体検査結果 ③健康保険証
- ※クーポン券がお手元がない方は、保健課の窓口で再交付できます。本人確認のできる健康保険証、運転免許証などを持参してください。また、ご家族の代理申請も可能です。

### 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
- 申込 初回参加申し込みが必要

日	会場
20(水)	天地人大学
27(水)	総合体育館

### 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 20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、ひとりでお悩みのないで、お話しください。

#### ■田村地方夜間診療所 ※受診前に必ずお電話ください。

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

1月の診療予定表				
月	火	水	木	金
				1 休診
4	5	6	7	8
のざわ内科クリニック	雷クリニック	遠藤医院	かとうの内科クリニック	大久保クリニック
11 休診	12 石川医院	13 白岩医院	14 石塚医院	15 まつえ整形外科
18 船引クリニック	19 東部台こどもクリニック	20 矢吹医院	21 さとう耳鼻咽喉科クリニック	22 なごみファミリークリニック
25 まつざき内科胃腸科クリニック	26 青山医院	27 清水医院	28 のざわ内科クリニック	29 三春病院

※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いため、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



### 1月の休日当番医・薬局

- 1(金・祝) 公立小野町地方総合病院(小野町) ☎72-3181
- 2(土・祝) 三春病院(三春町) ☎62-3131
- 3(日) 白岩医院(常葉町) ☎77-2036
- 10(日) 石塚医院(小野町) ☎72-2161  
ヤナイ調剤薬局(小野町) ☎72-5912
- 11(月・祝) 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
- 17(日) のざわ内科クリニック(三春町) ☎61-1500  
ルビー調剤薬局(三春町) ☎62-4848
- 24(日) 東部台こどもクリニック(船引町) ☎81-2580
- コスモ調剤薬局東部台店(船引町) ☎81-2205
- 31(日) かみや内科クリニック(小野町) ☎72-3212

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。

