

健康相談

こころやかからだの健康についてお気軽にご相談ください。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

実施日	場 所	受付時間	内 容
4 日 (月)	二本松保健センター	13:00～ 15:30	歯科相談・保健相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター	9:00～ 11:30	歯科相談・栄養相談・ 保健相談
	道の駅ふくしま東和		

育児教室

(二本松地域) ◎問い合わせ…子育て支援センター ☎(23)0415

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日・ 曜日、祝日 を除く)	8:30～ 17:00	年齢制限なし (保護者同伴)
育児のひろば (火曜)	5日、12日、 26日	9:30～ 11:30	2歳児からの 親子対象
親子教室 (金曜)	15日、22日		0歳・1歳児 親子対象
育児講座	1日(金)	10:00～ 11:30	離乳食作り(限 定10組、要予約)
	19日(火)		心肺蘇生講習会

(安達地域) ◎問い合わせ…健康増進課 ☎(55)5110

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
おひさま クラブ(木曜)	7日、21日、 28日	10:00～ 11:30	安達保健福 祉センター
			年齢制限なし (保護者同伴)

(安達地域) ◎問い合わせ…あだち保育園 ☎(61)3290

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日・ 曜日、祝日 を除く)	8:30～ 13:30	子育て支援 センター (あだち 保育園内)
あそびの広場	14日(木)	10:00～ 11:00	年齢制限なし (保護者同伴)
			保育園で遊ぼう

(岩代地域) ◎問い合わせ…小浜保育所 ☎(55)2124

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日・ 曜日、祝日 を除く)	8:30～ 13:30	子育て支援 センター (小浜保 育所内)
すくすく広場 (木曜)	7日、14日、 21日、28日	10:00～ 11:30	年齢制限なし (保護者同伴)
			七夕飾り作り、 浮かべて遊ぼう など

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2499

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしクラブ (水曜)	6日、20日	10:00～	東和保健 センター
			七夕飾り作り、 みんなで遊ぼう

「こころの健康相談」のお知らせ

臨床心理士による「こころの健康相談」を奇数月に開催しています。予約制でゆったりと約1時間の相談を予定しています。お問い合わせのうえご利用ください。

日 時 7月25日(月) 13:30～

場 所 二本松保健センター

時 間 お一人1時間程度

◎問い合わせ・申し込み…

健康増進課予防係 ☎(55)5109



健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス

夏バテ予防

暑い夏は、身体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。生活のリズムを守り、食生活に気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテの不快感の原因

汗とともにナトリウムなどのミネラルも一緒に排泄体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。涼しい室内と暑い戸外の温度差身体の体温調節機能が適応

できず、体調を崩しやすくなります。消化酵素の働きが低下

冷たい飲み物を多くとると胃腸が冷え消化不良を起こし、食欲が落ちてあっさりしたもの、の好んで食べるようになります。タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足しがちになります。

夏バテを防ぐには規則正しい生活を

1日3回、規則正しく、よくかんで食べる。夜遅くまで飲食しない。充分な睡眠をとる。適度な運動をする。

うなぎや豚肉などでビタミンB1を取る

夏場は、糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や糖質をエネルギーに替えるには、ビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、また胃腸の消化・吸収能力が低下し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を悪化させてしまう原因になります。

ビタミンB1は、うなぎや豚肉などに多く含まれています。夏バテ防止に土用のうなぎを食べる習慣がありますが、理にかなっています。

緑黄色野菜を取る

夏の緑黄色野菜は、カロチン、ビタミンB1などのミネラルが多く含まれています。夏場には、たっぷり取りたい食品です。カロチンは油に溶けて体内に吸収されるので、野菜炒めや揚げ物など油を使った調理法がお勧めです。水分、ミネラル不足に注意汗をかいたら、みそ汁、牛乳、お茶、スポーツドリンクなどで水分・ミネラルを補給しましょう。胃腸を冷やす冷たい飲み物ばかりではなく、緑茶など温かい飲み物にするのもよいでしょう。

休日当番医

▽診療時間／(9:00～17:00)

昼休み／(12:00～14:00)★印は正午まで。

※急な場合を除いて、診療が終了する間際でなく、できるだけ時間に余裕を持って受診願います。

④印は、小児科の当番医療機関

なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。



7月3日(日)	(医)森小児科医院④	郭 内	☎(22)3215
	ばばクリニック	油 井	☎(24)7122
	本宮市国保白岩診療所	本宮市白岩	☎(44)2008
10日(日)	(医)土川産婦人科医院④	松 岡	☎(22)0035
	鈴木皮フ科クリニック	本 町	☎(22)6877
	小野崎医院★	針 道	☎(46)2001
	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
17日(日)	(医)佐藤内科胃腸科医院④	油 井	☎(22)0174
	(医)辰星会併記念病院	住 吉	☎(22)3100
	いしわたクリニック	本宮市荒井	☎(63)2826
18日(月)	土川内科小児科④	槻 木	☎(22)6688
	(医)菊慈会さくち整形外科	油 井	☎(23)2627
	(医)渡辺クリニック	本宮市高木	☎(34)3311
24日(日)	みずのクリニック	根 崎	☎(23)5158
	(医)しかの眼科	油 井	☎(62)2520
	(医)坂本クリニック④	本宮市本宮	☎(34)1188
31日(日)	かさい小児科クリニック④	油 井	☎(22)8800
	(医)ダザイ胃腸科内科医院	表	☎(22)9255
	(医)慈久会 谷病院	本宮市本宮	☎(33)2721
8月7日(日)	(医)高橋内科医院	油 井	☎(22)5636
	(医)青木整形外科医院	榎 戸	☎(22)3103
	(医)上遠野内科医院④	本宮市本宮	☎(33)5866

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



7月3日(日)	渡 辺 歯 科 医 院	本 町	☎(22)0057
10日(日)	佐 藤 歯 科 医 院	小 浜	☎(55)2596
17日(日)	伊 藤 歯 科 医 院	金色久保	☎(22)2277
18日(月)	三 愛 歯 科 診 療 所	亀 谷	☎(23)5152
24日(日)	岩 崎 歯 科 医 院	藤 之 前	☎(22)8500
31日(日)	安 齋 歯 科 医 院	東 町	☎(22)0724
8月7日(日)	さいとう歯科医院	針 道	☎(46)2814

(注意)休日緊急歯科当番医は、緊急な場合の応急処置的な治療のために開設しています。緊急を要しない場合や高度な治療を必要とする場合は、通常の開業時間に受診ください。
なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。

乳幼児健康診査

◆4ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成23年2月6日～ 3月25日生	7月6日(水)	安達保健福祉センター	12:30～
	7月20日(水)	二本松保健センター	13:30

◆10ヵ月児健康診査

- ・対象者は満10ヵ月を迎えた方です。(まだの方は、1歳前まで受診できますので早めに受けましょう。)
- ・個別健診で実施していますので、問診票と「10ヵ月児健康診査のお知らせ」(出生届出時の配布)をご覧ください、実施医療機関に予約のうえ受診してください。

◆1歳6ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年12月10日～ 平成22年1月10日生	7月14日(木)	安達保健福祉センター	12:30～
	7月21日(木)	二本松保健センター	13:30

◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年3月6日～ 4月10日生	7月12日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	7月22日(金)	二本松保健センター	13:30

※集団(4ヵ月・1歳6ヵ月・3歳児)健診では、歯科・保健相談、指導を行っています。歯科指導では希望があれば保護者の方の歯みがき支援も行っていきます。

乳幼児健康相談

※どの地域の保健センターでも受診できます。お住まいの地域に関係なく、ご都合のいい日程・時間に合わせておいでください。

◆7ヵ月児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年12月1日～ 平成23年1月15日生	7月26日(火)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	8月2日(火)	二本松保健センター	
平成22年11月1日～ 12月31日生	7月19日(火)	東和保健センター	9:15～ 9:30

◆1歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年6月1日～ 7月15日生	7月26日(火)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	8月2日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成22年5月1日～ 6月30日生	7月19日(火)	東和保健センター	9:15～ 9:30

※二本松保健センターは5・6・8・9・11・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・9・10・12・1・3月開催、岩代保健センターは4・6・8・10・12・2月開催、東和保健センターは5・7・9・11・1・3月開催です。

◆2歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年2月21日～ 4月10日生	7月5日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30

※二本松保健センターは5・7・8・10・12・1・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・8・9・11・1・2月開催、岩代保健センターは6・9・12・3月開催、東和保健センターは5・8・11・2月開催です。

◎問い合わせ…健康増進課 予防係 ☎(55)5109
保健係 ☎(55)5110
岩代保健センター ☎(65)2820
東和支所市民福祉係 ☎(66)2499

ありがとう
心静かに手を合わす。

ヨサン イイクヨー
フリーダイヤル **0120-43-1194**
●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

豊かな緑に囲まれた静寂な施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

社の中の斎場

ほうりん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
ほうりん法要ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960