

国見町こども家庭センター インフォメーション



☎福祉課子育て支援係 ☎585-2179

ニコニコ相談会

- 実施日** 8月21日(木)
- 時間** 午前10時～午前11時30分
- 会場** 子育て支援センター（藤田保育所内）
- 対象者** 国見町在住の妊婦
国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物** 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み** 前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所（☎585-2374）へ連絡

3歳6か月児健診

- 実施日** 8月8日(木)
- 受付時間** 午後1時30分～午後1時45分
- 会場** 森江野町民センター
- 対象者** 令和2年11月1日から
令和3年1月31日生まれ
- 持ち物** 母子健康手帳
- 内容** 医師の診察、身体測定、視力、聴力検査など

令和6年度から 「5歳児健診」が始まります！

- 5歳のころは、心と体の成長が大きく、社会性が高まる大切な時期です。5歳児健診では、安心して就学を迎えることができるよう、日頃気になっていることなどを相談できます。
- 対象** 今年度に5歳（年中児）になるお子さん
※対象の方には事前に個別通知します。
- 内容** 医師の診察、身体測定、心理相談など

参加者募集中！ ペアレントトレーニングで 子育てのコツを学びませんか？

- 実施日** 6月22日(土)、7月6日(土)、
7月27日(土)、8月24日(土)
- 時間** 午後2時～午後4時
- 会場** 観月台文化センター
- 講師** 佐藤 利憲先生（福島県立医大）
- 内容** 子どもたちのさまざまな行動に対する具体的な対処方法を学ぶ講座

院長先生の診察室から

【第31回】



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

ゴールデンウィークは真夏日が続いて、夏の暑さが心配になりますね。夏と言えば、福島県北地域の桃は有名で、福島県の収穫量は全国2位（令和5年）です。当院の初期研修医は福島県出身者が多く、美味しい桃に感動しています。農作業する方は、熱中症対策をお願いします。

4月から「医師の働き方改革」が始まりました。長時間労働により、医療事故の危険性、医師の健康被害、医師不足による医療体制の維持困難などが問題となっています。医療は医師の長時間労働によって支えられてきましたが、患者さんにとっても、医師にとっても好ましい状況とは言えません。安心・安全で質の高い医療を提供するためには、「医師の働き方改革」が必要です。

そこで、住民の皆さんにお願いがあります。

- ①健康管理に務め、病気を予防しましょう
 - ②検診結果で指示がある場合は、精密検査を必ず受けましょう
 - ③かかりつけ医を持ちましょう
 - ④電話で予約、または紹介状を持って受診しましょう
 - ⑤診療時間内に余裕を持って受診しましょう
 - ⑥お薬手帳を持参しましょう
 - ⑦休日・夜間は通常の診療体制ではないことをご理解ください
 - ⑧マイナンバーカードを健康保険証として登録しましょう
 - ⑨救急車の適正利用をお願いします
- （※迷ったら福島県緊急電話相談# 7119 / お子さんは# 8000）

地域の医療体制を守るため、ご協力をお願いします。

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」です。町では、1年間を通してさまざまなおいしい食材が収穫されます。今月の旬の食材はこちらです。



アスパラガス

おすすめの食べ方

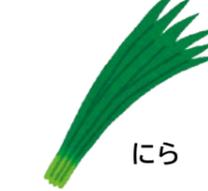


天ぷら

アスパラガスのうま味や甘みを楽しめる◎



しそ



にら

おすすめの食べ方



いつもの料理にプラスで加える

しそやにらの香りを楽しみ、いつもよりも薄味に◎

このほかにもツルムラサキなどたくさんの食材がありますね。旬のお野菜は味が濃く、そのままでも美味しくいただけます。皆さんはどのようにいただくのがおすすめですか？おいしくて栄養満点な国見の食材を、ぜひ食べてみてください！

梅雨の晴れ間の熱中症対策

6月は梅雨の時期です。雨が降り、気温が下がると、それまでの暑さに慣れていた体も元に戻ってしまいます。雨の晴れ間で気温が上がる日は、湿度も高く、熱中症になりやすいです。

【熱中症予防のポイント】

- 室温を測定し、エアコンや扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめに水分補給を。喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに

特定相談（こころの相談）のお知らせ

県では、思春期のこころの問題やアルコールなどの依存に関する悩みについて、精神科医師による相談を行っています。

日時	時間	注意事項
6月13日(木)、27日(木)	午後1時から 午後4時まで	<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングなどの治療は行っていません。 ・原則、すでに通院している方は除きます。主治医にご相談ください。 ・医療機関を紹介するものではありません。
7月25日(木)		
8月8日(木)、22日(木)		
9月12日(木)、26日(木)		
10月10日(木)、24日(木)		
11月14日(木)		
12月5日(木)、19日(木)		
1月23日(木)		
2月13日(木)、27日(木)		
3月13日(木)		

- 場所 福島県精神保健福祉センター（福島市御山町8-30）
- 費用 相談は無料です。秘密は厳守します。
- 申込み 相談の3日前までに電話での予約をお願いします。
- 予約・問い合わせ先 福島県精神保健福祉センター ☎024-535-3556 午前8時30分から午後5時15分