



夏を健康に楽しむために

熱中症を予防しよう！

みんな笑顔で
健康づくりコーナー

コロナ禍ではマスクを着用する機会が多く、平常時よりも熱がこもってしまうため熱中症のリスクが高くなります。
感染症予防と併せて熱中症予防を上手に行うことが大切になります。

「熱中症」とは？

高温多湿な場所に長くいることなどにより、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を起こす病気です。

屋外だけでなく屋内においても発症しますので十分注意しましょう。

熱中症の症状は？

I 度(軽症)

■めまい、立ちくらみ、
筋肉痛、筋肉のこむら
返り、手足のしびれ、
生あくび

II 度(中等度)

■頭痛、吐き気、嘔吐、
倦怠感、判断や集中力
の低下、失神

III 度(重度)

■意識がない、けいれ
ん、高体温、呼びか
けに対する返事がお
かしい、歩くことが
できない

症状が1つでも
みられた場合、
すぐに救急車を!!

軽

重

生活様式における熱中症予防行動のポイント

①扇風機やエアコンで温度を
こまめに調節



②保冷剤、氷、冷たいタオル
などで冷やす



③のどが渴いていなくても、
こまめな水分・塩分補給



④吸湿性・速乾性のある通気
性のよい衣服を着用



⑤外出時には日傘や帽子を着用



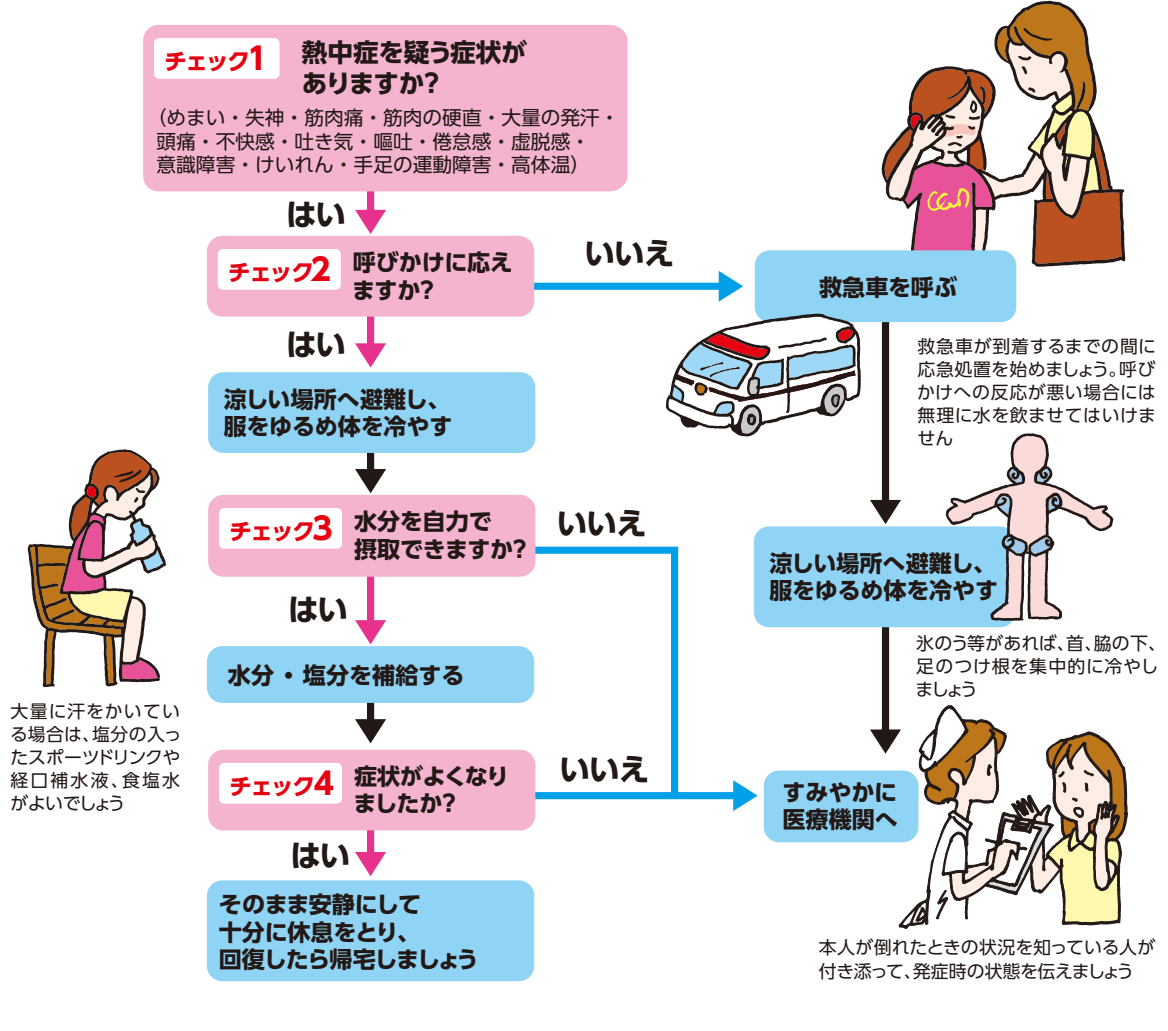
⑥屋外ではマスクを外す
近距離(2m以内を目安)で会
話をする時はマスクをする



熱中症が疑われるときには…

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →



公立小野町地方総合病院からのお知らせ

— これまで～これから —

お問い合わせ

公立小野町
地方総合病院
☎ 72-3181



当院は、阿武隈高地南部の山間の旧小野新町に昭和29年5月6日に開院しました。スタート時の構成自治体は、小野新町、滝根町、大越町、夏井村、飯豊村、七郷村、三坂沢渡組合村、二瀬村、蓬田村、小平村、川前村、川内村の3町9村(現在は小野町、田村市、平田村、川内村、いわき市の5市町村)でした。開院の日には、小野新町横町若連の仮装行列や花火の打ち上げが行われるなどお祝いムードに包まれました。交通の便が悪く、病院・診療所も乏しい当地域では、皆さんが待ちに待った開院でした。平成23年の東日本大震災では、施設に大きな損害が出ましたが、ヤマト福祉財団から復興支援を受け、平成27年3月に現在の場所に新築移転しました。

当院はこれまでの68年間、地域の皆さんに支えられながら、時代に合わせ徐々に姿を変えながら歩んできました。現在は、地域のニーズにこたえるべく12の診療科・119の入院病床で運営しています。昨年からは電子カルテの導入と診察予約制による待ち時間の短縮、交通手段に困っている患者さんの完全送迎などの利便性向上に取り組んでいます。今後はさらに人口減少と高齢化が進むことを見据え、ご家族や医療機関・介護施設の皆さんと連携した訪問診療、訪問看護、リハビリの拡充を図るなど在宅医療を推進しながら地域生活の安全安心の確保に努めてまいります。

事務長 先崎 実

— うつ病の方を支える ご家族のための教室のご案内 —

病気のことや、ご本人への接し方についての理解を深め、うつ病の方を支えるご家族自身が元気を取り戻していただくことを目指して開催します。

ご家族だけで抱え込まず、日頃の思いをお話ししてみませんか？

対象
県中管内(郡山市を除く)にお住まいでうつ病の方のご家族

会場

県中保健福祉事務所
(須賀川市旭町153-11)

申し込み方法

参加したい回の前日までに、お電話でお申し込みください。

お申し込み・お問い合わせ先

県中保健福祉事務所
障がい者支援チーム

☎ 0248-175-7811



開催日	内 容	スタッフ
9月2日(金) 13:30~15:00	家族交流会など ご家族が抱えている悩みを話したり、疑問を解消するための勉強会をします	臨床心理士 ピアサポーター 保健師など
11月11日(金) 13:30~15:00		
令和5年1月27日(金) 13:30~15:00		

当 番 医

休日当番医

月日	当番医	所在地	電話番号
8月 21日⑩	春山医院	三 春 町	62-3239
28日⑩	遠藤医院	田村市船引町	85-2016
9月 4日⑩	さいとう医院	小 野 町	72-2500
11日⑩	大久保クリニック	田村市船引町	82-2555
18日⑩	矢吹医院	三 春 町	62-3015
19日㊟	かとうの内科クリニック	田村市船引町	81-1388

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず
事前に電話確認の上、受診してください。

●詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番
医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



子ども救急電話相談

◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで(年中無休)

◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

—発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関
へご相談ください。かかりつけ医がない場合や
どこに相談してよいか分からない場合は、「受診・
相談センター」にご相談ください。

◆受診・相談センター

(平日・休日問わず24時間対応)

☎ 0120-567-747



田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療
機関が交替で診療しています。

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。

◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

◆受付時間

午後7時から午後9時30分まで

月日	当番医
8月 17日㊟	清水医院
18日㊟	さとう耳鼻咽喉科クリニック
19日㊟	東部台こどもクリニック
22日㊟	なごみファミリークリニック
23日㊟	橋本医院
24日㊟	島貫整形外科
25日㊟	まつざき内科胃腸科クリニック
26日㊟	石塚医院
29日㊟	船引クリニック
30日㊟	のざわ内科クリニック
31日㊟	青山医院
9月 1日㊟	秋元医院
2日㊟	のざわ内科クリニック
5日㊟	のざわ内科クリニック
6日㊟	三春病院
7日㊟	遠藤医院
8日㊟	白岩医院
9日㊟	矢吹医院
12日㊟	なごみファミリークリニック
13日㊟	雷クリニック
14日㊟	石川医院
15日㊟	さとう耳鼻咽喉科クリニック
16日㊟	かとうの内科クリニック

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する
皆様のご意見・ご質問を募集しています。

☎田村医師会事務局

〒963-3401

小野町大字小野新町字品ノ木123

FAX 0247-72-6178

各種健診・教室などの日程

内容		日時	場所	申し込み・問い合わせ先			
乳幼児健診	4カ月児健診	令和4年3月25日から令和4年5月26日までの間に生まれたお子さんが対象です。	8月24日(水)	子育て支援課 キッズルーム			
	10カ月児健診	令和3年9・10月生まれのお子さんが対象です。	受付13:00~13:15				
	1歳6カ月健診	令和2年12月、令和3年1月・2月生まれのお子さんが対象です。	9月2日(金)				
親子の教室	ママのリフレッシュ教室	産前・産後・子育て中のお母さんを対象に体操教室を実施します。	9月12日(月)	子育て支援課 ☎72-2212			
	育児教室	生後1カ月から2カ月までのお子さんとその親を対象とした教室です。対象者には母子保健推進員から案内します。	8月23日(火)				
	すくすく発達教室	発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。	8月19日(金)			受付10:00~10:15 実施10:15~12:00 ※要申し込み (育児教室を除く)	お問い合わせください
	こどもの相談室	言葉の遅れや行動など、お子さんの発達についての相談に臨床心理士が対応します。					
	親子ふれあい教室	就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。	8月25日(木)			子育て支援課 キッズルーム ・子育て世代包括支援センター分館(旧夏井おすぎ保育園)	
	幼児のわくわくタイム	親子の運動遊びや交流のための教室です。	9月6日(火) 7日(水)				
健康づくり	夜間ヘルスアップ運動教室	運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。	8月18日(木) 25日(木) 9月1日(木) 8日(木)	B&G海洋センター	健康福祉課 ☎72-6934		
	フィットネスクラブ	ヨガなどを中心とした運動を行います。	9月2日(金) 9日(金) 16日(金)			19:00~20:30 ※要申し込み	
	ヘルスアップ運動教室	60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。	9月2日(金) 9日(金)	10:00~11:30 ※要申し込み		多目的研修集会施設	
	すずらんサークル	精神障がい者の方たちの交流の場です。	9月15日(木)	10:00~15:00 ※初めて利用する方はご連絡ください			

お誕生おめでとう

(敬称略)

届出月	氏名	(父・母)	行政区
6月	渡辺 蒼生	(翔平・恵)	大八

おくやみ申し上げます

(敬称略)

届出月	氏名	年齢	行政区
5月	櫻下ヨシエ	90	皮籠石
	圓谷ふく子	69	本町
	青木 博美	97	仲町
	熊谷 幸子	86	仲町
	榊内喜美子	82	中通
6月	鷺山 兵三	78	平館
	遠藤キクエ	104	小野赤沼
	根本 邦男	80	夏井
	常恒フクエ	98	塩庭二区
	上村 辰弥	76	上羽出庭

人口と世帯 (令和4年7月1日現在)

人口	男	4,500人(8人)
	女	4,560人(△5人)
	計	9,060人(3人)
世帯数		3,392世帯(15世帯)

※()内は前月比

小野町 LINE 公式アカウント 友だち募集中!

町では、LINE公式アカウントで最新の町政情報や観光・イベント情報、災害時の緊急情報など、くらしに役立つ情報を随時配信しています!

友だち募集中!



@onotown

※通信料やパケット料金は利用者負担となります。定額制にしていない場合などは通信料が高額になることもありますので、ご注意ください。

食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査、ゲルマニウム半導体放射能測定器および非破壊式測定器による検査結果(6月分)をお知らせします。

■非破壊式測定器による測定結果

区分	検体数	検体名	測定結果 (Bq/kg)
基準値を超えたもの	0	—	—
基準値未満 または 検出限界値 以下のもの	4	井戸水、引き水	ベクレル
	2	ジャガイモ、 タマネギ	

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

飲料水	…	10Bq/kg
牛乳・乳幼児食品	…	50Bq/kg
一般食品	…	100Bq/kg

◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎ 72-6934

上水道水質検査結果

7月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

試験項目	水質基準	試験結果
一般細菌	100CFU/ml以下	0 CFU/ml
大腸菌	検出されないこと	検出せず
塩化物イオン	200mg/l以下	11.0mg/l
有機物(TOC)	3mg/l以下	0.7mg/l
PH値	5.8~8.6	7.1
味	異常でないこと	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし
色度	5度以下	0.5度未満
濁度	2度以下	0.1度未満

☎地域整備課 ☎ 72-6936



HAPPY 1ST BIRTHDAY

今日は令和3年5・6月生まれのお子さんをご紹介します。



草野 ^{りこ} 莉心ちゃん

少しずつおしゃべりするようになってきた莉心ちゃん
☆毎日元気いっぱい遊ぶ姿に癒されています☆



大樂 ^{ひびき} 響喜くん

ひびき1歳の誕生日おめでとう。
これからもお兄ちゃんと仲良く、
元気に大きくなってね。

お子さんの1歳の記念に

町内にお住まいで、1歳の誕生日を迎えたお子さんを紹介していきます。
大切なお子さんの1歳の記念に、お気に入りの写真を掲載しませんか？
対象の方には、10カ月児健診時に詳細をご案内します。

☎子育て支援課 ☎72-2212

小野町小桜ちゃん応援商品券

町では、コロナ禍における原油価格・物価高騰に対する経済対策として、町民1人に対し、3,000円の商品券を配付しました。

商品券を使って小桜ちゃんと一緒に小野町の商店を応援しましょう。

配付日

7月下旬から8月上旬に配付

配付額

1人 3,000円分
(商品券500円×6枚)



配付対象

町住民基本台帳に記載のある方
※基準日 令和4年6月30日

利用期限

令和5年1月8日⑩まで

利用店舗

町内の応援商品券取り扱い店舗
☎産業振興課 ☎72-6938

※利用店舗にご注意ください※

「令和4年度小桜ちゃんプレミアム付商品券」取り扱い店舗であっても、本応援商品券の取り扱いをしない店舗がありますのでご注意ください。