

健康づくり豆知識

1日にとる野菜の目安

野菜を十分食べていますか。
野菜は不足になりがちです。意識してとりましょう。

1日に食べる野菜の目安は

350 グラム



生野菜（120 g 程度）で
両手のひら 3つ分



ゆで野菜（120 g 程度）で
片手のひら 3つ分

健診から始まる健康づくり

健診の結果は健康づくりに生かしましょう

健診結果を確認しましたか？

健診結果は基準値と数値などを見比べて確認しましょう。

- 「要医療や要精検」の方は → 早めに受診しましょう。
- 「要指導」項目のあった方は → 食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

※母子健康センターで開催している「健康相談日」をご利用ください。

■「異常なし」の方も、過去数年の検査数値と比較し、異常値に近づいている場合は、生活習慣の見直しが必要です。

◎1年に1回の健診を受けましょう。

まだまだ医療機関でがん検診は受けられます

大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診

大腸がんや子宮頸がんの集団検診を受けられなかった方と乳がん検診は、医療機関で受ける検診を実施しています。

検診種類	実施機関	実施期間
大腸がん検診	小野町・田村市・三春町内の指定医療機関	平成26年2月末まで
子宮頸がん検診	小野町・田村市・三春町・郡山市内の指定医療機関	
乳がん検診	公立小野町地方総合病院 三春病院、坪井病院 南東北総合病院	

各検診とも自己負担があります。

詳しくは医療機関または健康福祉課にお問い合わせください。

☎健康福祉課 ☎ 72-6934

+ 休日当番医と院外薬局

月日	当番医	所在地	電話番号 (病院)	薬局	所在地	電話番号 (薬局)
10/20⑩	白岩医院	田村市(常葉町)	77-2036	—	—	—
27⑩	春山医院	三春町	62-3239	浜田薬局	三春町	62-2202
11/3⑩㊟	中央通りクリニックやない	田村市(船引町)	81-2662	コスモ調剤薬局中央通り店	田村市(船引町)	81-1610
4㊟㊟	橋本医院	小野町	72-3711	コスモ調剤薬局小野新町店	小野町	71-0305
10⑩	船引クリニック	田村市(船引町)	82-0137	コスモ調剤薬局船引店	田村市(船引町)	81-2833
17⑩	せんざき医院	三春町	61-2777	みはる調剤薬局	三春町	61-1616
23㊟㊟	大久保クリニック	田村市(船引町)	82-2555	—	—	—
24⑩	公立小野町地方総合病院	小野町	72-3181	さとう薬局	田村市(常葉町)	77-2018

*電話確認の上、受診してください。

詳しくは「福島県総合医療情報システム」の「休日当番医」をご覧ください。

福島県総合医療情報システム 検索



バーコード認識機能で、携帯電話から「福島県総合医療情報システム」をご覧ください。

子ども救急電話相談

毎日、19:00～翌8:00 ☎ 024-521-3790

詳しくは「子どもの救急について」をご覧ください。

福島県 子ども救急

検索