

明けましておめでとうございます。平素より府中地区医師会の諸事業にご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年の干支は巳(み)です。正確には乙巳(きのとみ)と言います。努力をして芽を出し、しっかり伸びていく年と言われています。

さて、最近では地震や台風、豪雨などによる災害が頻発しており、いつ私達が被災してもおかしくありません。皆さまは災害への備えをされていますか。行政の援助も十分にいき届かないこともありますので、個人でも備えをしておくことは重要です。必要な物品をリュックに詰めておいて、避難時には定期薬のある人は忘れないように入れましょう。またハザードマップを確認してどのような災害に備えるべきか、避難場所はどこかも確認しておきましょう。

新年のごあいさつ



府中地区医師会
会長 内藤賢一

府中市も高齢化が進行していますが、歳をとっても寝たきりにならず、健康で過ごせるように気をつけておられますか。そのためにはフレイル(虚弱)の予防が重要となってきます。特に筋力低下を抑えることが大切です。運動する習慣をつけましょう。普段から歩くときは、下肢の筋肉を使って大股で歩きましょう。テレビを見ながらで良いので腕を大きく振って、ももを高く上げて足踏みをしてはいかがでしょうか。最初は2、3分でもしんどいかと思いますが、続けて行けば10分はできるようになります。2回すれば、20分の運動になりますので、ぜひトライしてみてください。新しい年になったのを機会に始めてみられてはいかがでしょうか。

それではまた本年も皆さまが健やかに過ごされまようお祈り申し上げます。

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
小児科	夜間医療 救急医療電話相談	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南) こどもの救急電話相談	☎084-922-4999 #8000	毎日19:00~22:30(受け付けは22:15まで) 毎日19:00~翌8:00
	救急医療 救急医療相談	福山友愛病院(福山市水呑町) 精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎084-956-2288 ☎082-892-3600	毎日24時間 毎日24時間
精神科	夜間医療 音声ガイダンスによる 休日夜間などの当番 番医情報提供	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南) 医療情報ネット	☎084-982-9946 ☎0570-000-692	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡) 毎日24時間
	救急車要請や病院 受診などに関する 判断の相談	救急相談センター	#7119 (つながらない場合は ☎082-246-2000)	毎日24時間
	全般			

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

1月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の 休日当番医
	外 科		内 科		内 科		
1日(水)	府中みのり クリニック (元町)	☎45-4572	なかはまハート クリニック (高木町)	☎46-0810	瀬尾医院 (新市町)	☎51-2169	
2日(木)	えきや外科 クリニック (駅家町)	☎084-976- 2222	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	小島病院 (駅家町)	☎084-976- 1351	
3日(金)	なんば医院 (土生町)	☎43-6336	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	さとうファミリー クリニック (駅家町)	☎084-999- 3103	
5日(日)	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	佐々木内科 (中須町)	☎52-6555	南坊井上内科 循環器科医院 (駅家町)	☎084-976- 0013	府中北市民病院 (上下町) ☎62-2211
12日(日)	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	新市ときなが クリニック (新市町)	☎51-5007	佐野内科 胃腸科医院 (駅家町)	☎084-976- 1121	
13日(月)	有地医院 (府中町)	☎41-3670	金光医院 (府中町)	☎41-2938	寺岡記念病院 (新市町)	☎52-3140	
19日(日)	内藤クリニック (駅家町)	☎084-977- 1070	和泉医院 (府中町)	☎41-2412	さくらの丘 クリニック (駅家町)	☎084-972- 2400	
26日(日)	せおクリニック (栗柄町)	☎40-0246	府中中央 内科病院 (高木町)	☎45-3200	井上小児科 内科医院 (駅家町)	☎084-976- 4820	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00~17:00。