

特集

こころの健康

監修 コスモス通り心身医療クリニック 院長 圓口博史

うつ病とは

ストレスにより、セロトニンやノルアドレナリン等の脳内神経伝達物質がうまく働かなくなります。その結果、こころのエネルギーが低下して、こころやからだに不調が現れます。ただの気の持ちよつで起きているのではなく、れっきとした病気です。こころのエネルギーは自分で頑張つて上げようとしても戻りません。治療をして戻していかなくてはなりません。

症状

症状が2週間以上続いているときには、うつ病を疑いましょう。

からだの不調

眠れない、頭痛、肩こり、めまい、のどが渇く、食欲がない、胃の不快感、腹痛、便秘、下痢、疲れがとれない、体がだるい、動悸、息苦しい、性欲が落ちる

*先からだの不調を自覚することが多く、からだの不調はあるが、はっきりとした原因がわからない場合には、うつ病も疑いましょう。

こころの不調

感情:憂うつ、イライラ、気分が重い・沈む、悲しい、つらい、楽しくない
 意欲:やる気が出ない、興味もてない、好きなこともやりたくない、集中力がない
 思考:決断が下せない、物事を悪いほうへ考える、自分を責める、死にたくなる

周りから見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、口数が少ない、落ち着かない、飲酒量が増える、仕事のミスが多くなる、遅刻・欠勤が増える、朝から調子が悪そう



こころとからだの質問票

上島国利先生(国際医療福祉大学教授) 監修 村松公美子先生(新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科教授)

この2週間、次のような問題にどのくらい頻繁に悩まされていますか?	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
1 物事に対してほとんど興味がなく、または楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 気分が落ち込む、憂うつになる、また絶望的な気持ちになる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 疲れを感じがする、または気力がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 あまり食欲がない、または食べ過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳ないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*上の1から9の問題によって、仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか?
 全く困難でない やや困難 困難 極端に困難

【半分以上】【ほとんど毎日】が5つ以上の場合“こころ”や“からだ”が不調になっている可能性があります。まずは医療機関に相談してください。

*掲載に当たりファイザー株式会社の承諾を得ています

治療 早く見つけて、早く治療をすることが大切です

放っておいて治る病気ではなく、早い段階で適切な治療をすれば治る病気です。しかし治るのに時間がかかることがありますので、焦らずゆっくり治療を受けましょう。早く発見して治療を行えば、治りも早くなります。うつ病かもしれないと思ったら、すぐに精神科、心療内科、メンタルクリニック等の専門医を受診しましょう。

受診後の治療は…

十分な休養:こころの負担になっている環境を調節し、心身ともに休息をとみましょう。

薬物治療:効果が出るのに1~2週間位はかかります。また、症状が良くなってからも一定期間服用を続け、少しずつ量を減らしていきます。

認知療法:日々の出来事をどう把握し行動したらよいかを考え、自分のものの見方を変えていきます。

自分でできる予防法

こころに余裕を

自分の限界を知り、完璧を目指して頑張り過ぎないようにしましょう。また、自分の考え方のパターンを見直し、周囲の手助けをかりたり意見を聞く等、多くの選択肢を持つと良いでしょう。無理をせず、疲れたら休むようにしましょう。

気軽に相談を

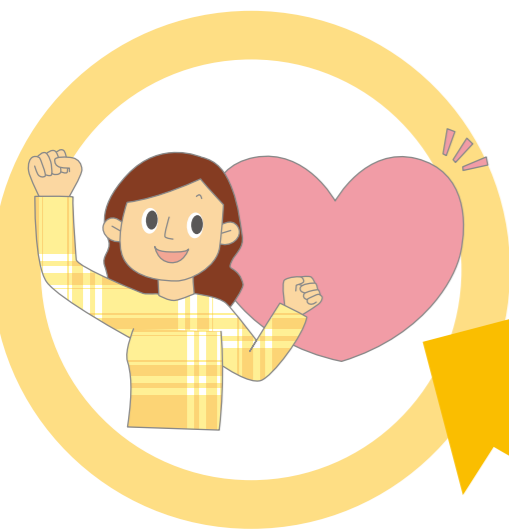
悩みや不安を一人で抱え込まないようにしましょう。普段から、家族や友人とのコミュニケーションをもつことが大切です。

楽しみを持つ

趣味や運動など、楽しみを持ちストレスをためないようにしましょう。お笑いのテレビを見たり、友人と話す等笑う機会を持つのも良いでしょう。お酒やタバコに頼らないストレスの解消法がお勧めです。

生活の変化に注意

就職、転勤、子供の独立、家族との死別等生活の変化はうつ病の引き金になることがあります。疲れがたまらないよう、休養は十分とりましょう。



家族や周りの人がうつ病になったら

環境づくり

受診するようサポートをする

早期発見、早期治療が大切です。家族と一緒に受診もできます。

ゆっくり休める環境を作る

例えば、主婦の人がうつ病のときは、家事を手伝ってあげましょう。また、外出等は気分転換になりますがストレスにもなります。無理に働めないようにしましょう。考える状況を作ったり、決断を迫るのはストレスになります。重要な決定は先延ばしにする等できるだけ病気が治ってからにしましょう。

接し方

聞き役になる

「頑張る」等の励ましは逆効果です。相槌を打ちながら、話を聞くだけで相手の気持ちは楽になります。

病気として認める

うつ病は、「なまけ」や「気の持ちよう」ではなく病気であると理解し、体の病気と同じようにいたわりましょう。

原因を追究しない

「なぜうつ病になったの?」と原因の追求をしたくなりますが、原因は特定できないのがほとんどです。

精神科、心療内科、メンタルクリニック等 専門機関に相談しましょう

仕事のストレス、職場の悩みの相談	労災病院「勤労者心の電話相談」	0246-45-1756
不安な気持ちを聞いてほしい	福島いのちの電話	024-536-4343
メンタルヘルスの不調から職場復帰支援まで	メンタルヘルス対策支援センター	024-529-6150
精神保健福祉全般の相談なら	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556
精神科の医師に相談してみたい方	郡山市保健所	月2回 要予約 024-924-2163

ドクターズアドバイス!

コスモス通り心身医療クリニック 院長 圓口博史

心療内科はストレスから来る、心と体の様々な症状をみて改善を図っていく診療です。

最近、うつ状態・うつ病の方の受診が増えています。2年前位前から更年期症状で婦人科で治療を受けていた50代の女性の方ですが、「最近、気持ちが落ちこみ、何もしたくない。夜も眠れず、朝起きても体がだるく、ボーとしてる。仕事にも行けなくなりました」と来院されました。心の症状としてはうつ病の症状です。しばらく仕事は休むこと、服薬を勧めました。2~4週間経つと、眠れる様になり、気持ちもずいぶん落ちついてきました。家のことも少しずつできる様になりました。

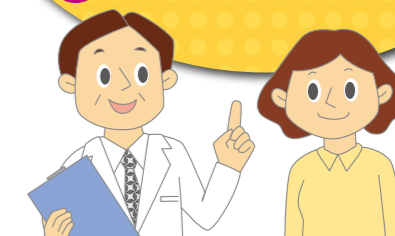
このように、うつ病の治療の原則は、休息と薬物療法です。まず、抱えている負担を減らして十分休むことが大切です。薬という副作用が心配で飲みたくないという方がいらっしゃいますが、副作用については書いてある副作用がすべての人に出るわけではなく、一人の人に全部出るわけでもありません。依存性を心配される方もいますが、現在の抗うつ薬には依存性はありませんが、特に10年前から使われるようになった新しい抗うつ薬は、以前の抗うつ薬に比較すると副作用は非常に少なくなっています。また、心に働く薬といっても、特別なものではなく、脳内の神経伝達物質(セロトニン、ノルアドレナリン、ドパミン等)のバランスの崩れを調整し、不安やうつ状態を改善してくれます。薬の飲み方の注意として、よくなってもすぐに服用をやめないことが大切です。半年から1年くらいは維持していきます。すべしやめてしまうと再発してしまつてしまいます。

別な治療法として認知療法がありますが、これは、その人のものの見方、考え方を見直して、同じ刺激に対してこれまでと違う感情や気分に変えていくものです。すべしやめてしまつてしまつてしまつてしまつても、主治医とよく相談しながら治療を進めていくことが大切です。

最近、気分が落ち込み、やる気が出ない、体調不良が長引いているという方はありませんか?もしかしらば、それはうつ病かもしれません。「うつ病はこころの風邪」とも言われているように、誰もがなり得る病気です。現代では15人に1人が罹ると言われています。これを読んで思い当たる方、家族や友人で当てはまる方もいると思います。「風邪は万病のもと」と言われているように、うつ病を甘く見てはいけません。また、放っておいて良くなる病気ではありません。こころもからだも健康で生活するために、今回はうつ病について理解してみましよう。

年に一度は健診を受けましょう

予約制 TEL.024-924-2911



健診は健康管理の第一歩。まずは自分の体を知ることが大切です。10年後も健康でいきいきとした生活がおくれるように、年に一度は必ず体の総点検をしましょう。当施設は、健診だけではなく、専門職によるアフターフォローも行っています。

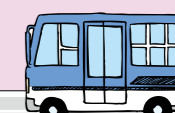
実施日 毎週月曜日から金曜日（祝祭日を除く）

時間 8:30~12:00
(午後の健診をご希望の方はお問い合わせください)

場所 郡山市健康振興財団診療所
(郡山市保健所2階)

健診コース	対象者	内容
就職進学健診	就職・進学、資格更新等で「診断書」が必要な方	診断書の内容により検査項目、金額が異なりますので、お問い合わせください。
20代30代健診	19才から39才までの方で主婦やパート、その他健診機会のない方	若年者に必要な内科健診です。オプションでがん検診等も受診できます。
事業所健診	事業所で働いている方	職場の定期健診です。従業員の健康管理をフォローします。
郡山市の健診	40才以上で郡山市に住民票のある方	特定健診、後期高齢者健診、各種がん健診等です。年齢、保険証により受診が異なりますのでお問い合わせください。
特定健診 特定保健指導	40才から74才までの健康保険組合に加入している方	メタボリックシンドロームに着目した健診及び保健指導です。年齢、保険証により受診が異なりますのでお問い合わせください。
協会けんぽ 生活習慣病予防健診	35才以上で協会けんぽ(社会保険)加入のご本人	一部負担金により受診できます。事業所の定期健診としてご利用ください。
動脈硬化チェック	動脈硬化が気になる方	頸部エコー検査、眼底検査、心電図検査等で血管の動脈硬化の程度を測定します。
健康生活応援 チェック	日常生活習慣を見直したい方	メディカルチェック、栄養調査、体力測定を行います。

バス送迎ができますのでお問い合わせください。



郡山歯科医師会より

「歯周病は軽いうちに治そう」



現在、歯を失う原因のほとんどは虫歯か、歯周病です。歯周病は初期のうちには自覚症状がほとんどないため見過されがちです。重度に進行した歯周病はその治療も難しく、一度大きく失われた歯槽骨は回復しません。しかし、初期の段階であればその症状はほぼおさえることができるといわれています。日本人の大人の約80%以上が歯ぐきに何らかの疾患を抱えています。腫れたり血が出たときは、その症状を見逃さず早めに、また症状がなくても定期的に歯科医院で、チェックを受けましょう。

歯周病は歯ぐきの溝や歯石に隠れたブラークの細菌によって引き起こされる感染症です。

はじめは歯ぐきだけが腫れる歯肉炎になります。この場合細菌を減らして炎症を止めれば、歯ぐきの腫れはひきまったり健康な状態へと戻すことができます。しかしこの状態のまま放置すると、歯を支える歯槽骨が溶けてしまふ歯周炎へと進行します。歯周炎になってしまったお口は、炎症によって歯槽骨や、歯根膜(歯と歯槽骨をつなぐ線維、そして歯と歯ぐきの付着が壊れてしまっています。これらの組織は一度壊れるともとは戻りません。現在は、歯槽骨を増やすための再生療法や、歯周ポケットを浅くするための外科治療など、高度な治療が行われています。かつてなら救えなかったであろう歯も救われるケースは確実に増えてきています。しかしこうした先進医療をもってしても、いったん歯周炎になったお口をもとに戻りにすることは難しいのです。

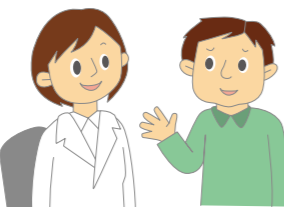
治療はまず、ご自身で行う効果的なブラッシングと歯科医院でのスクレーピング(ブラークと歯石の除去)です。これを「歯周初期治療」といいますが、歯肉炎のうちならこれだけでほとんど治ります。歯周炎のほぼ8割もこれで改善します。お口の中の細菌を減らすには必須の治療です。小さな治療で大きな効果をお得するには早期発見、早期治療が大切なのです。そして改善したらそれを長く維持するために継続的なメインテナンスを受けましょう。

まるごと健康相談

無料

三二健康講座

日頃の健康のお悩み、病院では時間がなくて聞けない話、生活習慣、メタボのこと等、お気軽にご相談ください。



時間 13:30~15:30
相談者 保健師、看護師等

短い時間で健康に関するお話が聞ける三二健康講座です。お友「まるごと健康相談」も実施します。相談だけでもご参加ください。

日時 第4火曜日
13:30~15:30
(講座は20分程度です)

2010年のテーマは「からだのメンテナンスを学ぼう」です。

開催日	内容
4月27日	体力年齢を知ろう ~握力・体前屈・血圧・体脂肪測定~
5月25日	受動喫煙について考えよう
6月22日	食事の工夫でメタボ解消
7月27日	家事をしながららくらくダイエット
8月24日	ドロドロ血液ってなに?
9月28日	胃がん検診について

年間受講生募集 参加ご希望の方は、お問い合わせください。途中参加も大歓迎です。

開催日	場所
4月 7日(水)	三穂田地域交流センター
4月 9日(金)	ユラックス熱海
4月10日(土)	中央図書館
4月16日(金)	イトーヨーカドー郡山店
5月 7日(金)	ユラックス熱海
5月20日(木)	中田地域交流センター
5月21日(金)	ザ・モール郡山
6月 8日(火)	喜久田地域交流センター
6月18日(金)	サニーランド湖南
7月 9日(金)	ユラックス熱海
7月16日(金)	逢瀬荘
9月 9日(木)	ユラックス熱海

※日時、場所が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

500円
栄養相談

日常の食生活を見直すチャンスは、誰にでもあつたものですが、「体重が減らない」「血圧が高い」「コレステロールが下がらない」等、ご自分ではなかなか難しいものです。子どもから高齢者まで「何を」「どれだけ」食べたらよいか等、管理栄養士のアドバイスを受けてみませんか。食事記録をもとに個別指導で答えを見つけます。

相談日 毎月第3水曜日
4月21日 5月19日 6月16日
7月21日 8月18日 9月15日
時間 13:00~
料金 500円
内容 3日間の食事記録の分析、個別指導
お問い合せ 要予約 ☎024-924-2911

お気軽にご相談ください。



バランスの良いお弁当の詰め方

- ご飯とおかずの割合が1:1となるよう、お弁当箱の1/2に主食のご飯を詰める。
- おかずの割合は、肉や魚の主菜を1とし、野菜やきのこなどの副菜を2として、彩りよく、すき間なく詰める。

調理のポイント

- ・加熱するものは十分火を通す。
- ・食べやすい大きさに切る。
- ・汁気をよくきる。
- ・味付けに変化をつける。



「新入学おめでとうございませう。」「ごめん、明日からお弁当作りが始まります。」「毎日のことなので大変だと思いますが、メニュー作りや材料の買い出し、調理、お弁当詰めを親子で一緒にしてみませんか。食に対する関心も高まり、自立心を養つためのチャンスになるはずですよ。」

買い物に行くことで、季節の食材や価格がわかり、調理法によって、お弁当に向くものや向かないものがあることを学びます。お弁当詰めは、バランスや彩りを考えるようになり、さまざまな効果が現れます。家族の作るお弁当は、毎日食事の準備をしてくれる親への感謝の気持ちを生み、家族の愛情を受け止め元気の源となります。

健康ひろば 手づくり弁当のすすめ





健康づくり教室

4月 若さと筋肉を貯めよう 60代からのますます元気教室

日時 4月16日(金) 9:30~11:30
※申込受付3月16日(火)から

内容 定年後からの健康づくりのポイント(食事と運動)
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円

対象 60才以上 20名



地域開催

日時 8月26日(木) 13:30~15:30
※申込受付7月26日(月)から

場所 まざっせプラザ 大町1丁目2-23

6・10月 バスで行く布引高原ハイキング 青空健康教室

日時 ①6月4日(金) 9:30~15:30
※申込受付5月6日(木)から19日(水)
②10月1日(金) 9:30~15:30
※申込受付9月1日(水)から14日(火)

内容 青空の下、楽しく歩いて、地域の食について学ぼう
ハイキング、そばの昼食と栄養の話、ストレッチ等

参加費 1,750円(そばの昼食代含む)

対象 30名 応募多数の場合は抽選
集合場所からバスの送迎があります。
雨天時は中止します。



5月 しなやかな体づくり ストレッチから始めよう

日時 5月21日(金) 10:00~11:00
※申込受付4月21日(水)から

内容 ストレッチ体操
トレーナーの運動指導

参加費 500円

対象 20名



7月 親子でつくろう ころとからだに美味しい食事

日時 7月30日(金) 9:30~13:00
※申込受付6月30日(水)から

内容 地場の食材を使って、おいしく食べよう
管理栄養士の話、調理実習

参加費 親子1組 1,500円(材料費含む)

対象 小学生親子 15組

9月 メタボ改善教室 やせた~い人集まれ

日時 9月30日(木) 13:30~15:30
※申込受付8月30日(月)から

内容 リバウンドしないで1ヶ月1kg減らす
食事と運動
保健師・管理栄養士の話、トレーナーの運動指導

参加費 1,000円 **対象** 20名

地域開催

日時 7月7日(水) 13:30~15:30
※申込受付6月7日(月)から

場所 ハーモニーステーション郡山
中町7-16 安積野ビル

申し込み・問い合わせ

(財)郡山市健康振興財団
健康センター(保健所2階)

<http://www.marugotokenkou.com>

まるごとけんこう



電話 024-924-2911

開催日の1ヶ月前から先着順で申込受付
(土・日・祝祭日の場合は翌日からになります)

時間 8:30~17:15

・各教室は定員の半数で開催となります。
・講師の都合などにより日時等が変更になる場合があります。

500円 1回500円 初心者歓迎 健康生活応援コース 定期運動

7ポイント体操

4月 アライメント(姿勢)チェック 5月 ボール体操 6月 おなかすっきり 7月 しなやかな体づくり 8月 ストレッチポールを使って 9月 転倒予防

元気はつらつコース

~マシントレーニング~
自分のペースでトレーニングマシンやエアロバイクを使い、体力をつけよう!

日時
毎週月曜日 14:00~15:00
毎週水曜日 10:00~11:00

ゆったりしっかりコース

~貯筋体操~
筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。さらに太りにくいからだをつくろう!

日時
第1・第3木曜日
10:00~11:00

~太極拳~
呼吸にあわせてゆったりと。足腰を鍛えて、しなやかなからだをつくろう!

日時
第2・第4木曜日
10:00~11:00

新コース



すっきりスマートコース

~エアロビクス~
やさしいエアロビクスです。音楽にあわせて、楽しく動こう!

日時
毎週火曜日
10:00~11:00

らくらくリラックスコース

~アクアビクス~
水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所
ユラックス熱海
※プール使用料(260円)は別途
当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。

日時	金曜日	要予約
月	日	時間
4月	9日・23日	10:00
5月	14日・28日	
6月	11日・25日	11:00
7月	9日	
8月	27日	
9月	3日・24日	

参加にあたっては、安全で効果的な運動のため健康チェックを受けていただきます

健康チェック

健康な生活を送るために、自分の体やライフスタイル・体力をチェックしてみましょう!
また、年に一度受けることで体の変化を感じましょう。

健康生活応援チェック 1,500円

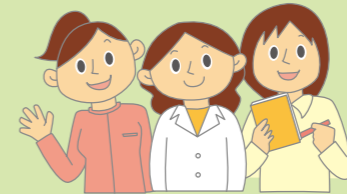
・メディカル(貧血、体脂肪率、肺機能検査等)
・ライフスタイル(生活習慣、食生活チェック)
・体力(筋力、柔軟性、持久力等)

動脈硬化チェック 5,000円

・メディカル(血液、心電図、眼底、頸部エコー、体脂肪率、肺機能検査等)
・ライフスタイル(生活習慣、食生活チェック)
・体力(筋力、柔軟性、持久力等)

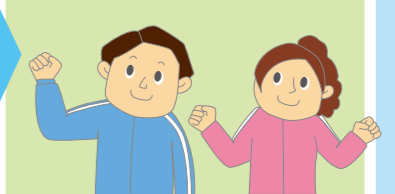
総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。



健康づくり

自分にあつた健康づくりをはじめましょう!!



●要予約:詳しくはお問い合わせください。 ●電話:024-924-2911

まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい…」
 「平日では参加できない…」
 そんな方にぜひ利用していただきたい
 『まるごとけんこう館』です。
 毎月一回土曜日に開催します。
 お気軽にお立ち寄りください。



内 容

- ワンコイン体験** 料金:500円 **要予約**
ワンコインで調理や運動等が体験できます
1ヶ月前から先着順で申込受付
- ミニ健康講座** 料金:無料
20分程度の健康講座です
- まるごと健康相談** 料金:無料
健康全般、栄養、食事、運動、生活習慣、病気、介護等について
専門のスタッフが相談に応じます。

4月24日(土)

無料 14:00~15:30
講演会「うつ病はこころの風邪」
講師：圓口 博史先生 定員：100名

15:30~16:30
ミニ健康講座
体力年齢を知ろう
～握力・体前屈・血圧・体脂肪測定等～
(保健師)

まるごと健康相談 (4階)

5月22日(土)

500 10:00~11:30
太極拳
定員：30名

11:30~12:30
ミニ健康講座
受動喫煙について考えよう
(保健師)

まるごと健康相談 (4階)

6月5日(土)

500 10:00~13:00
父の日レシピ親子教室 (調理実習)
定員：20組

13:00~14:00
ミニ健康講座
食事の工夫でメタボ解消
(管理栄養士)

まるごと健康相談 (1階)

7月3日(土)

500 10:00~11:30
東洋医学ツボ教室
定員：30名

11:30~12:30
ミニ健康講座
家事をしながららくらく
ダイエット (トレーナー)

まるごと健康相談 (4階)

8月7日(土)

500 9:30~11:30
頸部エコーで動脈硬化をチェック
定員：20名

ミニ健康講座
検査の裏側をみてみよう！
(臨床検査技師)

11:30~12:30
まるごと健康相談 (2階)

9月4日(土)

500 10:00~11:30
ヨーガ
定員：30名

11:30~12:30
ミニ健康講座
胃がん検診について
(放射線技師)

まるごと健康相談 (4階)

健康掲示板

健康レシピを募集します。

市民の健康な食生活を推進するため、健康レシピを募集します。代々伝わる我家の伝承料理、母・私の自慢料理、アイデアレシピをご応募ください。

- 応募テーマ** 「旬の食材は健康の源」
- 応募条件**
 - ・春の旬「たけのこ」、または夏の旬「とまと」を使用したレシピ。
 - ・材料は4人分
 - ・一人何品応募も可
- 応募方法** レシピ記入用紙は健康センター窓口直接か、ホームページからダウンロードしてください。
- 募集期間** 平成22年4月1日(木)～8月31日(火)
- レシピ活用** 健康センター内健康レシピ紹介コーナー、ホームページでの掲載、イベント等で紹介



健康キャンペーン

5月は禁煙月間

5月25日(火) ミニ健康講座 相談

たばこの影響で、がん・心臓病・脳血管疾患等の発生率が高まる事は知られています。5月31日は世界禁煙デーです、禁煙したいと考えている方はこの機会に禁煙に挑戦してはいかがでしょうか。

9月はがん征圧月間

9月28日(火) ミニ健康講座 相談

がんは日本人の死因の第1位、年間30万人以上の方ががんで亡くなっています。がんにかかる可能性は男性の2人に1人女性の3人に1人と推計されます。胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん等検診で早期発見出来るものです、対策を考えてみませんか。

(財)郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日 2-15-1 (郡山市保健所内)
e-mail kzk@marugotokenkou.com

- 健康センター……………TEL.024-924-2911
- 要介護認定調査センター……………TEL.024-924-2913
- 共 通……………FAX.024-924-2907

交通機関(バス)

- ①朝日二丁目下車 ②朝日三丁目下車
 - ③郡山郵便局前下車 ④郡山市役所前下車
- 駅から車で15分、市役所から徒歩5分



お問い合わせ／直接またはお電話で
平日 8:30～17:15
(土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)