

健康 だより

HEALTH IS WEALTH



健康塾
Interview
鈴木成徳
Suzuki Shigenori
保健福祉部健康づくり課 保健師

健康管理の第一歩は 毎年の検診です

日本人の死因の約6割を占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患や糖尿病などの生活習慣病。これらの重症化を防ぐため、メタボリック症候群の人とその予備軍の早期発見を行うのが「成人検診」です。一関市の成人検診は5月から始まります。検診で発見できる生活習慣病は、自覚症状がない間にも進行する病気です。普段、体調に問題がなくても、血管や臓器には変化が起きていることがあるかもしれません。検診は、そんな体の変化を見つける大切な機会です。検診を受けたことがない人は、積極的に受けましょう。毎年、検診を受けて、体の状態を知ることが、健康管理への大切な一歩です。

■4月の献血カレンダー

月	日	場所	時間
4	28⑧	(株)一測設計	9:30~11:00
		いわて生協コープ一関コルザ	14:30~16:30
	29⑨	イオン一関店	9:30~16:30
		川崎防災センター	9:00~11:00
30⑩	国際医療福祉専門学校一関校	13:00~16:00	

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合がありますので、ご了承ください

●健康づくり課(一関保健センター内)

■アルコール家族教室(要予約、全6回)

講話や体験報告などを通して、アルコール依存症や飲酒による問題行動の対処を学びます。本人とその家族の健康を回復する教室です。

◇日時・場所 ①5月13日②6月3日③7月1日④8月5日⑤9月2日(いずれも⑧、14:00~16:00)・県立南光病院

●健康づくり課(一関保健センター内)

■すこやか幼児教室

◇日時・場所 5月20日 ⑧9:30~12:30(受け付け9:15~)・一関保健センター

◇対象 おおむね10カ月~1歳6カ月の子供と保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食、図書館のおはなし会など

◇持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、バスタオル、おしぼり2枚、自宅で子供が使っているスプーン、オムツなど外出に必要なもの

◇定員・費用 先着親子12組・200円

◇受付期限 5月13日⑧

●健康づくり課(一関保健センター内)

■両親学級(ばらコース)

◇日時・場所 ①5月13日⑧9:30~13:00

②24日⑨9:30~11:50・一関保健センター

◇対象 市内在住の妊婦、夫とその家族

◇内容 ①栄養士・保健師の講話、調理実習②助産師講話、もく浴など

◇持ち物 母子健康手帳、ママパパ学級テキスト、エプロン、三角巾

◇定員・費用 先着12組

◇費用 ①1人300円②無料

◇受付期限 5月7日⑧

●健康づくり課(一関保健センター内)

■もぐもぐ離乳食教室(さくらんぼコース)

◇日時・場所 5月23日⑩9:30~12:30(受け付け9:15~)・千厩保健センター

◇対象 25年8~12月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇持ち物 母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角巾、筆記用具、バスタオル、おしぼり2枚、おんぶひも、オムツなど外出に必要なもの

◇定員・費用 先着親子10組・100円

◇受付期限 5月16日⑩

●千厩支所保健福祉課

■花泉地域診療センターのお知らせ

花泉地域診療センターは、4月から毎⑥午後の内科・外科の診察を休診しています。

●同センター ☎U 1231

■5月の乳幼児の健康診査

*該当月に受診できない場合は連絡してください

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3~4カ月児健診	26年1月1日~12日生まれ	21⑧	12:45~13:00	一関保健センター
		26年1月13日~31日生まれ	22⑧		
	9~10カ月児相談	25年7月1日~15日生まれ	21⑧	8:45~9:00	
		25年7月16日~31日生まれ	22⑧		
	1歳6カ月児健診	24年10月1日~15日生まれ	15⑧	12:45~13:00	
		24年10月16日~31日生まれ	16⑨		
2歳6カ月児歯科健診	23年11月1日~14日生まれ	15⑧	8:45~9:00		
	23年11月15日~30日生まれ	16⑨			
3歳児健診	22年11月1日~14日生まれ	8⑧	12:45~13:00		
	22年11月15日~30日生まれ	9⑨			
大東 東山	3~4カ月児健診	26年1月生まれ	21⑧	13:00~13:15	東山保健センター
		9~10カ月児相談	25年7月生まれ	20⑧	9:00~9:15
	1歳6カ月児健診	24年10月生まれ	14⑧	13:00~13:15	東山保健センター
		2歳6カ月児歯科健診	23年11月生まれ		20⑧
	3歳児健診	22年11月生まれ	13⑧		
千厩 室根 川崎 藤沢	3~4カ月児健診	26年1月生まれ	28⑧	12:30~12:40	川崎防災センター
		9~10カ月児相談	25年7月生まれ	20⑧	8:50~9:00
	1歳6カ月児健診	24年10月生まれ	22⑧	12:30~12:40	
		2歳6カ月児歯科健診	23年11月生まれ	20⑧	13:00~13:10
	3歳児健診	22年11月生まれ	21⑧	12:30~12:40	

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

■5月の4歳5歳歯科健康診査

5月中に受診してください。対象者には4月末に受診券を郵送します。体調不良などで受診できない場合は連絡してください。

健診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年11月生まれ	市内の契約
5歳歯科健診	20年11月生まれ	歯科医療機関

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

■4月からの千厩病院小児科外来

予防接種や健診なども実施しますので、問い合わせください。

◇日時 毎⑧14:00~(受け付け13:30)

~15:30)
●県立千厩病院医事経営課 ☎③2101

■5月のこころの健康相談(要予約)

臨床心理士が無料で応じます。

日	場所	時間
12⑧	一関保健センター	10:00~11:00
		13:30~14:30
19⑧	東山支所	10:00~11:00
	川崎支所	13:30~14:30
26⑧	千厩支所	10:00~11:00
	藤沢支所	13:30~14:30

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

■4月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話	
15⑧	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020	21⑧	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434	
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020		東	本多医院(大原)	72-2133	
16⑧	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528	22⑧	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133	
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770		東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322	
	17⑧	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311	23⑧	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
		東	県立千厩病院(千厩)	53-2101		東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
18⑧	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185	24⑧	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222	
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156		東	県立千厩病院(千厩)	53-2101	

*診療時間...18:00~20:00
*電話で当番医を確認してから受診してください
*夜間子ども救急相談電話...19:00~23:00(年中無休) ☎019-605-9000または ☎#8000

■4月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話	日	区分	医療機関	電話
20⑧	西	内 佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	27⑧	西	小野医院(唐桑町)	32-3128
		外 誠信堂医院(涌津)	82-3362			森田医院(八日町)	22-6633
		東 菅野内科医院(摺沢)	75-2772			内 袋医院(花泉)	82-3316
20⑧	西	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828	29⑧	西	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332
		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990			東 かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621			東 鈴木医院(長磯原の沢)	27-2315
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621			気仙沼 齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260
27⑧	西	内 中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311	27⑧	東	診療時間...9:00~17:00 *電話で当番医を確認してから受診してください *気仙沼市(市外局番0226)の当番医は、医療機関により一部診療時間が異なります	
		外 岩手クリニック一関(旭町)	21-5111				
		東 谷藤内科医院(千厩)	51-3355				

■ヨイ歯デーテレホン相談

歯や口に関する相談に応じます。下記の時間に相談を受け付け、19:00以降に医師から回答します。相談は無料です。
◇日時 4月18日⑧10:00~19:00
◇相談電話 ☎019-651-7341
●県保険医協会歯科部会

地域医療を守るため
診療時間内に
受診しましょう