



愛犬に支えられた健康

結成して15年になる室根・吉川交流協会の会長をしています。先日は、友好都市の和歌山県田辺市にも地域の皆さんと訪れました。人との交流は、人間関係が広がって刺激的。とてもやりがいを感じています。また、妻と仲間7人で「小山芸能一座」を結成。室根孝養ハイツなどでボランティア公演を行っています。皆さんの笑顔は、私の元気の源。いろいろな活動に参加し、忙しい毎日を送ることも張り合いになっていますね。

17年間、愛犬・ニコとの散歩が日課でした。朝、昼、夕方と約2kmを毎日一緒に歩きました。還暦を迎えてから、健康でいられたのは愛犬のおかげです。ニコは今年6月に亡くなりましたが、たくさんの思い出が元気付けてくれます。

■もぐもぐ離乳食教室(すいか)
◇日時・場所：8月19日(火)9時30分～12時30分・一関保健センター
◇対象：25年11月～26年3月生まれの子供の保護者◇定員・費用：先着12組・1000円
(調理費)◇内容：栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など◇受付期限：8月12日(火)
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：9月10日(水)9時30分～12時30分・一関保健センター◇内容：栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など◇対象：おおむね10カ月～1歳6カ月の子供と保護者◇定員・費用：先着12組・2000円◇受付期限：9月3日(水)
健康づくり課(一関保健センター内)

■8月19日(火)から漢方外来の診療を始めます
◇日時・場所：毎月第3(水)8時30分～11時30分・千厩病院◇医師：高田 隆雄(高田 隆雄 漢方部 宏毅 医師)
県立千厩病院 ☎③2101

い◇申し込み：各回1週間前までに左記へ
一関保健所 ☎②61415

■50人未満の小規模事業所を対象に健康相談
専門の医師が応じます。詳しくは問い合わせてください。
◇8月の開設日場所：①7日・商工会議所千厩支所②21日・28日・一関市医師会 ※いずれも⑬時～15時
一関地域産業保健センター ☎③5110 / FAX③9955

■両親学級(りんご)
◇日時・内容：①9月9日(火)9時30分～13時・保健師講話、栄養士講話、調理実習②27日(土)9時30分～11時50分・助産師講話、もく浴実習、リラクゼーション、妊婦シミュレーター体験◇場所：一関保健センター◇対象・定員：市内在住の妊婦、夫とその家族・先着12組◇費用：3000円
健康づくり課(一関保健センター内)

■ひきこもりに悩む家族のためのほっとひととき家族教室
◇日時：①9月10日(水)②11月5日(水)③1月15日(木)・一関保健所 ※時間はいずれも13時30分～15時30分◇内容：講話、話し合

健康 夏の「冷え」に注意してください
文・健康づくり課(一関保健センター内)
冷房は、暑い夏を快適に過ごすための必需品です。しかし、過度の冷房使用は、体調を崩す原因になります。体は暑さを感じると、副交感神経が血管を拡張し、体内の熱を外に出そうとします。ところが、体が冷えすぎると、体温を逃がさないように血管を収縮させます。よって、血流が悪くなり「冷え」が生じます。冷えは、血液循環の悪化、代謝の低下、免疫力の低下などを引き起こし、さまざまな症状の原因になります。予防には①冷たいものばかり飲んだり、食べたりしない②冷房をつけたままにしない③冷風に直接当たらない④適度に運動する⑤湯船につかる一などがあります。冷房を上手に利用し、健康に夏を過ごしましょう。

8月の4歳5歳歯科健康診査
8月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には7月末に受診券を郵送しています。体調不良などで8月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。
健康づくり課(一関保健センター内)

健診名	対象者
4歳歯科健診	22年2月生まれ
5歳歯科健診	21年2月生まれ

9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	定員
1(月)	一関保健センター	10:00～12:00 13:30～15:30	4
8(月)	一関保健センター	10:00～12:00	2
29(日)	千厩支所	10:00～12:00	2
	藤沢支所	13:30～15:30	2

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

8月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
3(日)	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:30
5(火)	一関市役所	9:00～12:30
	(株)一関 LIXIL 製作所(関係者に限る)	14:00～16:00
24(日)	イオン一関店	10:00～16:30
25(月)	ふじの実学園	9:30～11:00
	インテグラン岩手工場	13:00～14:00
26(火)	宇部建設(株)	9:00～12:00

*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
健康づくり課(一関保健センター内)

子育て支援事業
おたふくかぜ
予防接種



おたふくかぜは、ムンプスウイルスによる全身感染症です。症状が重くなると、無菌性髄膜炎や難聴を引き起こす場合があります。市は、おたふくかぜの発生や重症化の予防、流行防止、医療費の抑制や保護者の負担軽減を目的に、予防接種の費用の一部を助成します。ただし、おたふくかぜにかかったことがある人や予防接種を受けた人は、助成対象外です。

2歳未満の人②今年度だけの対象者 *②の対象は、満2歳～小学校就学の前年度(年長児)の人。助成期間は8月1日～27年3月31日
重点接種期間：8月1日～10月31日(金)
助成額：接種1回に限り、接種料金のうち4000円を助成(差額は個人負担)
*生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は全額助成

課税世帯の対象者には「対象者証明書」を郵送します。忘れずに医療機関へ提出してください。持参しない場合は、全額助成を受けられませんが、*後から接種料金を返金する償還払いができます。注意してください。
予防接種の受け方
①実施医療機関に必ず予約をしてください②医療機関から配布される「予防接種を希望される保護者の方へ」を必ず読み、接種が可能かを判断してください③接種を受ける際には、母子健康手帳を持参してください
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

*必ず医療機関に予約してください
*接種時間や休診日など詳しくは、医療機関へ問い合わせてください
*任意の予防接種のため、医療機関で接種料金が異なります。料金については、医療機関へ問い合わせください
*気仙沼地域については、事前に医療機関へ問い合わせください

実施医療機関

医療機関名	電話
一関地域	
阿部内科クリニック	23-2918
一関中央クリニック	21-1222
及川内科胃腸科クリニック	31-3131
小野寺内科循環器科	23-5600
かとうこどもクリニック	33-2211
笠原耳鼻咽喉科医院	23-4916
桂島医院	21-8883
菊池医院	23-7100
木村消化器内科	21-1311
こいわ耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック	33-2117
国立病院機構岩手病院	25-2221
齊藤産婦人科医院	23-6946
西城医院	28-2393
佐藤胃腸科内科医院	23-9678
さとう小児科医院	23-4020
産婦人科野田	23-0608
すがわら皮膚科クリニック	33-2332
千葉内科医院	25-3211
寺崎内科胃腸科医院	23-6211
中里クリニック	32-5888
中野内科循環器科クリニック	33-2311
氷室内科医院	23-3185
花泉地域	
誠信堂医院(小児科)	82-3434
菅原内科循環器科医院	82-5528
袋医院	82-3316
大東地域	
菅野内科医院	75-2772
菊池内科医院	74-2512
吉田内科循環器科医院	71-2131
猿沢診療所	76-2020
千厩地域	
県立千厩病院	53-2101
奥玉診療所	56-2751
千厩ひかりクリニック	51-1156
たかがね内科泌尿器科クリニック	51-1377
谷藤内科医院	51-3355
もりあい内科クリニック	51-3322
東山地域	
阿部医院	47-3898
ひがしやま病院	48-2666
千葉内科医院	47-4163
川崎地域	
かわさきファミリークリニック	43-3770
川崎弥栄診療所	43-3114
藤沢地域	
国民健康保険藤沢病院	63-5211

地域の健康講座に専門職員を派遣
一関保健所では、地域の皆さんの健康づくりを応援するため、健康講座などに専門職員を派遣する「出前健康講座」を行っています。詳しくは問い合わせください。
◇日時…平日9:00～17:00
◇内容…病気、上手な病院へのかかり方、食生活の改善、心の健康、食中毒予防など
◇費用…講師料は無料。会場の確保、その他の経費は主催者で負担
一関保健所管理医療チーム ☎②⑥1415

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2014いわて
「がんになけない社会」の実現とがん患者とその支援者を応援するチャリティーイベントです。リレー・ウォークのほか、多彩なイベントで会場を盛り上げます。
◇日時…9月20日(土)12:00～21日(日)12:00
◇場所…一関遊水地記念緑地公園
*参加者・スタッフを随時募集しています。詳しくは、下記へ
実行委員会事務局 ☎②①0554

