

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6㊦	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	13:30~14:45	
20㊦	ふれあい会	10:00~14:00	

※母子手帳交付、母性相談、一般健康相談、栄養相談は電話予約にて随時対応します。

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9㊦	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
23㊦			
27㊦	デイケア	9:30~15:00	

♥21年度大東デイケアのご案内

大東保健センターでは、心の病気のある人が気軽に集まり、楽しく憩い、社会参加につなげる場として「大東デイケア」を開催します。

体験参加も大歓迎です。

◇実施回数…月1回年12回(第1回目は4月27日㊦)に開催します)

◇会場…大東保健センター

◇内容…創作、スポーツ、調理実習、施設外研修など

◇参加費…毎回300~500円

◇申込期限…4月14日㊦

◎申込先・問い合わせ先…大東保健センター

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
17㊦	やまゆりの会	10:00~14:30	東山保健センター

一関地域 一関保健センター ☎21-2160

♥4月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事、栄養について、気軽にご相談ください。

日	時間	会場
13㊦	9:00~16:00	一関保健センター
27㊦		

♥玄米ニギニギ体操

新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの方は会場へ持参してください。

日	時間	会場
1㊦	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
8㊦		
10㊦		山目公民館
24㊦		

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺

☎23-9089または一関保健センター

川崎地域 川崎保健センター ☎43-4022

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
21㊦	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	
28㊦	てんとう虫教室	10:00~15:00	
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(遊書)	13:00~15:00	

100歳おめでとございます



松川澄さん=大東町摺沢=は3月7日、入院先の一関病院で100歳の誕生日を迎えました。訪れた千田保健福祉部次長が祝い品を手渡し、長女の富暉さん(70)・貞一さん(70)夫婦や病院の皆さんとともに祝福。病院職員から贈られたケーキのろうそくを勢よく吹き消した澄さんは、「あ

松川澄さん(大東)

りがとうございます」とお礼を述べ、百人一首の音読を披露しました。

旧東磐井郡大原町で生まれた澄さんは、故伊八さんとの間に子ども一人をもうけ、孫二人、ひ孫二人に恵まれています。貞一さんは「皆さんに支えられてこの日を迎えられたことに感謝しています」と語りました。

♥フリースペースの開設

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族のみの交流の場もあります。予約制ですので、希望する人は利用日前日までに申し込みください。

◇開催日…4月20日㊦

◇時間…13:30~16:30

◇会場…一関勤労青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター ☎26-1415

♥アルコール家族教室

アルコール依存症や飲酒による問題行動への対応について学び合い、自身や家族の健康を回復する教室です。

6回1コースを年2回開催します。

◇開催日…前期は4月から9月まで、後期は10月から22年3月まで、どちらも毎月第1火曜(5・11月は第2火曜)に開催します

◇時間…14:00~16:00

◇会場…県立南光病院

◇対象…飲酒やアルコール依存の問題で悩むご家族

◇内容…医師講話、体験報告、話し合いなど

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥自立支援医療(精神)の更新・変更手続きについて

ポイント1

更新は3カ月前からできます!

有効期限は受給証に記載しています。個別の通知はしませんのでご注意ください。

ポイント2

変更手続きも忘れずに!

住所、氏名、保険の種類、医療機関、薬局に変更があった場合も手続きが必要になります。

※医療機関・薬局変更は事前に手続きが必要です(受診日より1週間から10日前)。

個々により必要書類が異なりますので、詳細についてはお問い合わせください。

◎問い合わせ先…各地域の保健センター

☆自分のBMIを知り、適正体重を維持しましょう

肥満は生活習慣病を招く最大のリスク要因です。BMI(成人の体格指標)を用いて自分の体重をコントロールしましょう。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI	基準
22	適正体重
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上	肥満
18.5未満	やせ

22の時がもっとも病気にかかりにくい状態であるといわれています。

※美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。

(健康いちのせき21計画より)

♥こころの健康相談

「最近眠れない」「不安でイライラする」などでお困りの人はご相談ください。

専門の医師や保健師が相談に応じます。

予約制ですので、あらかじめ電話でお申し込みください。

◇開催日…4月16日㊦

◇会場…一関保健所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415またはお住まいの地域の保健センター

♥肝炎ウイルス検査、エイズ検査、骨髄ドナー登録を行っています

肝炎検査およびエイズ検査は匿名、無料で行っています。希望する人は事前予約の上、ご利用ください。

◇日時…4月14日㊦・28日㊦(原則として毎月第2・第4火曜)10:00~11:00

◇会場…一関保健所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所 ☎26-1415

♥もぐもぐ離乳食教室

◇日時…4月21日㊦ 9:30~12:00

◇会場…一関保健センター

◇対象…20年5~11月生まれのお子さんの保護者

◇内容…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇持ち物…らくらく離乳食ガイドブック、母子健康手帳、エプロン、三角きん、筆記用具、お子さんのスプーン、おんぶひもなど必要なもの

◇定員…先着親子20組

◇申込期限…4月14日㊦

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

☆食生活を見直してみよう

●バランスのよい食事をしましょう

①主食・主菜・副菜をそろえ、適量を知り食事をしましょう。

②塩辛い食品を控えめに、塩分の摂取は、1日10g未満にしましょう。

③いろいろな食品を組み合わせ、食品数を多めに取りましょう。

●1日3食、特に朝食は欠かさずにとって、1日を元気に過ごすスタートをしましょう

朝食は1日のパワーの源です。朝ごはんをしっかり食べて、いきいきとした1日にしましょう。

●家族や仲間と楽しみながら食事をしましょう  
食事は心の栄養にもなります。食事は楽しく食べて、健康寿命を延ばしましょう。

●郷土の食材を利用し、郷土食の普及に努めよう  
地域で採れる旬な食材を利用したり、行事食として取り入れ楽しみましょう。

●外食や食品を購入するときは、食品表示や栄養成分表示などを参考にし、安全な食品を選びましょう

(健康いちのせき21計画より)