

# 健康コーナー

## 大東地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
8㊦	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
22㊦			
23㊦	デイケア	9:30~15:00	

### ♥結核健診

日	受付時間	会場
10/5 ㊦	9:00~9:20	旧京津畑小学校
	9:40~10:20	中川生活改善センター
	10:45~11:10	遅沢自治会館
	11:30~12:00	下中川部落自治会館
	13:30~14:00	天狗田生活改善センター
	14:30~15:00	向山青少年会館
6㊦	15:30~16:00	パレーポール記念館
	9:00~9:30	宝来館(市之通)
	9:50~10:20	丑石自治会館
	10:45~11:30	前畑コミュニティセンター
	13:00~13:30	大住ふれあいセンター
	14:00~15:00	パレーポール記念館
13㊦	9:00~9:30	内野生活改善センター
	10:00~10:30	下内野ふれあい会館
	11:00~11:30	上大原上ふるさと交流館
	13:30~14:00	産直山ちゃん(山口)
	14:30~15:00	藤ヶ崎会館
	15:30~16:00	やまぶき荘
16㊦	9:00~10:00	大原公民館
	10:30~11:00	こはぎ荘
	11:30~12:00	大東曾慶地区センター
	13:30~14:00	曾慶第6区部落公民館
17㊦	14:30~15:00	東山郷自治会館
	9:30~10:00	水晶館
	10:30~11:00	栃折沢自治公民館
	11:30~12:00	一関商工会議所大東支所
	13:30~14:00	大東コミュニティセンター
	14:30~15:00	堺ノ沢公民館
19㊦	15:30~16:00	大東保健センター(渋民)
	9:00~9:30	産直ふるさと大東(渋民)
	10:00~10:30	新渡戸振興センター
	11:00~11:30	峠自治会館
	13:00~13:30	猿沢11区自治会館
14:00~15:00	農村環境改善センター(猿沢)	

## 室根地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
1㊦	げんき教室	9:30~11:30	室根保健センター

## 川崎地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
15㊦	健康相談・栄養改善	9:30~11:00	銚子研修センター
19㊦	健康相談・運動教室		川崎農村研修センター
20㊦	てんとう虫教室	10:00~15:00	川崎公民館
	男の料理教室	10:00~12:00	
24㊦	障がい者アート交流(遊書)	13:00~15:00	石蔵山芝生広場 集合※
	石蔵山ウォーキング	10:00~12:00	
	てんとう虫教室 (障がい者アート交流スケッチ)		

※雨天時は川崎農村環境改善センターで運動教室を行います。

(一関地域の続き)

### ♥循環器系健診(基本健診・特定健診・後期高齢者の健診) 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

日	受付時間	会場
10/20㊦	9:30~11:00 13:00~14:00	山目公民館
21㊦		サン・アビリティーズ一関
22㊦		
23㊦	9:30~11:00 13:00~14:00	自然休養村管理センター
27㊦	9:30~11:00	萩荘公民館
28㊦	13:00~14:00	一関学習交流館
29㊦	9:30~11:00	一関農村センター
	14:00~15:00	弥栄公民館平沢分館
30㊦	9:30~11:00	山目公民館
	13:00~14:00	

※申し込みをしていない人で受診を希望する人は問い合わせください。

### ♥結核健診

本年度の肺がん検診を受診していない人は結核健診が未受診ですので、忘れずに受けましょう。

◇健診日…10月1日㊦~30日㊦のうち17日間

◇対象…65歳以上の人※本年度に肺がん検診または胸部X線検査を受けた人は除く

※会場、受付時間は送付済みの日程表でご確認ください。

## 花泉地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
5㊦	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
13㊦	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
19㊦	ふれあい会	10:00~14:00	

※母子健康手帳交付、母性・一般健康・栄養相談は電話予約にて対応します。

## 千厩地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
14㊦	デイケア	10:00~	千厩保健センター
20㊦	機能訓練		

## 東山地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2㊦	遊びの教室「かんがるー」	9:30~11:30	東山保健センター
8㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30	あたごセンター
		13:30~15:00	里前公民館
		10:00~11:30	日向公民館
9㊦		13:30~15:00	西風公民館
		10:00~11:30	ゆみおり館
14㊦	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
22㊦	健康教育・健康相談	10:00~11:30	東山地域交流センター
23㊦	遊びの教室「こあら」	9:30~11:30	松川公民館

### ♥循環器系健診(基本健診・特定健診・後期高齢者の健診) 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

日	受付時間	会場
10/5 ㊦	9:30~10:30 13:00~14:00	東山保健センター
6㊦	9:30~10:30	松川公民館
	13:00~14:00	田河津公民館

※申し込みをしていない人で受診を希望する人は問い合わせください。

### ♥フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。利用日前日までに申し込みください。

◇日時…10月5日㊦・19日㊦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…一関保健所保健課 ☎26-1415

### ♥こころの健康相談

予約制ですので、事前にお申し込みください。

◇開催日・会場…10月15日㊦・一関保健所

◇費用…無料

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415または一関保健センター、各支所保健福祉課

### ♥10月の労働者の健康相談

50人未満の小規模事業所で働く労働者の皆さんや事業主を対象に、健康相談を行っています。また、毎月第2金曜日には長時間労働者への面接指導相談窓口も開設しています。費用は無料で、電話やファクスでも相談に応じます。

日	時間	会場
1㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
8㊦		
9㊦	18:00~20:00	一関市医師会
15㊦・22㊦	13:00~15:00	

◎問い合わせ先…一関地域産業保健センター(一関市医師会内) ☎23-5110 FAX23-9955

## 一関地域

### ♥10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7㊦	元気応援塾	10:00~11:30	一関保健センター
13㊦	栄養相談	9:00~16:00	
26㊦			

### ♥玄米ニギニギ体操

日	時間	会場
7㊦・14㊦	13:30~ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
9㊦・23㊦		山目公民館

◎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

### ♥10月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	19㊦	13:30~15:00	台町公民館
山目	1㊦	9:30~11:30	清水公民館
中里	7㊦	10:00~11:30	里が丘公民館
	9㊦	10:00~11:30	新町会館
	9㊦	13:30~15:00	太平集会所
	14㊦	13:30~15:00	12区集会所
真滝	8㊦	10:00~11:30	三関公民館
	16㊦	10:00~12:00	下滝沢公民館
萩荘	28㊦	10:00~12:00	萩荘6区公民館
	29㊦	13:30~15:00	菅沢公民館
敵美	1㊦	13:30~15:00	敵美13区集落センター
	19㊦	13:30~15:00	宇津野公民館
	21㊦	10:00~11:30	上野公民館
	22㊦	10:00~12:00	長倉公民館
舞川	7㊦	10:00~11:30	7区公民館
弥栄	22㊦	10:00~11:30	平沢分館

### ♥両親学級

◇日時・会場…①11月6日㊦ 9:45~13:00②11月14日㊦ 9:30~11:50・大東保健センター

◇対象…市内にお住まいの妊婦、夫およびその家族

◇内容…①妊娠中の栄養についての講話、調理実習、保健師講話など②もく浴実習など

◇定員…先着10組

◇費用…一人300円(調理実習費)

◇申込期限…10月30日㊦

◎申込先・問い合わせ先…大東支所保健福祉課

### ♥もぐもぐ離乳食教室

◇日時・会場…10月20日㊦ 9:30~12:00・一関保健センター

◇対象…平成21年1~5月生まれのお子さんとその保護者

◇内容…栄養士・保健師講話、調理実習、試食など

◇定員…先着親子20組

◇費用…100円(調理実習材料費)

◇申込期限…10月13日㊦

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

### ♥後期高齢者の健康診査(個別)

申し込みをしている人は忘れずに受診してください。

◇期間…10月1日㊦~23日㊦

◇会場…契約医療機関※必ず電話予約の上、受診してください

◇対象…75歳以上の人および65歳以上で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている人※循環器系の疾患で治療中または経過観察の人は除く

◇健診内容…基本健診項目など

◇持ち物…平成21年度循環器系健診受診(後期高齢者)票、生活機能チェックリスト(送付されている人のみ)

◎問い合わせ先…一関保健センター

### ♥家庭訪問歯科診療

市では、一関歯科医師会の協力のもと、家庭訪問による歯科診療を行っています。

◇対象…市内に居住し、在宅で寝たきりの状態にある人

◇内容…歯の治療、入れ歯の調整・修理・製作、お口の衛生面の指導など

◇費用…治療開始から保険診療

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センターまたは各支所保健福祉課

### ♥生涯現役でいるための健康講座

◇日時…10月9日㊦13:00~15:30

◇会場…市役所本庁2階大会議室

◇内容…▽田沢光正さん(健康づくり総合アドバイザー)による講演「寝たきり予防と生涯現役」▽保健推進委員活動発表「玄米ニギニギ体操で健康長寿」▽ポールですっきり健康に」など▽新型インフルエンザとその予防

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

### ♥肝炎検査、エイズ検査、骨髄バンクドナー登録(要予約)

◇日時…10月13日㊦・27日㊦10:00~11:00

◇会場…一関保健所

◎予約先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415