

# 健康コーナー

## ♥子ども予防接種週間～3月1日㊦から7日㊦まで～

通常の診療時間に予防接種を受けることが困難なお子さんを対象に行います。また、さまざまな予防接種に関する相談にも応じます。入園、入学前の「健康調査」で接種状況を確認の上、該当年齢内に接種を終了しましょう。

### ◇実施医療機関

地域	病院	電話番号	地域	病院	電話番号
一関	阿部内科クリニック	23-2918	一関	氷室内科医院	23-3185
	一関中央クリニック	21-1222	花泉	誠信堂医院(小児科)	82-3434
	及川内科胃腸科クリニック	31-3131		袋医院	82-3316
	小野寺内科循環器科	23-5600	大東	菊池内科医院	74-2512
	桂島医院	21-8883	千厩	奥玉診療所	56-2751
	岩手病院	25-2221		千厩ひかりクリニック	51-1156
	佐藤胃腸科内科医院	23-9678		たかがね内科泌尿器科クリニック	51-1377
	佐藤内科・小児科医院	26-5611	東山	阿部医院	47-3898
	昭和病院(小児科)	23-2020	室根	室根診療所	64-2127
	菅原内科医院	21-2888	川崎	かわさきファミリークリニック	43-3770
中里クリニック	32-5888				

※実施時間帯などの詳細は、医療機関へ直接お問い合わせください。

## 大東地域

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
11㊦	母性相談	13:00～17:15	大東保健センター
19㊦	デイケア	9:30～15:00	
	遊びの教室「あひるの学校」(要予約)	9:30～11:30	
25㊦	母性相談	13:00～17:15	

## 千厩地域

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3㊦	デイケア	10:00～	室根保健センター
17㊦	機能訓練		千厩保健センター

## 東山地域

### ♥3月の健康カレンダー

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

## 室根地域

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
1㊦	げんき塾	9:30～11:30	室根保健センター
3㊦	ふれあい会	10:00～15:00	
8㊦	健口！歯ッピー塾	9:30～11:30	
15㊦	げんき塾	9:00～11:30	

## 川崎地域

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
2㊦	てんとう虫教室「脳元気塾」	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(遊書)	13:00～15:00	

## 一関地域

### ♥3月の栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事や栄養に関して気軽にご相談ください。

◇日時…3月8日㊦・23日㊦ 9:00～16:00

◇会場…一関保健センター

### ♥3月の玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて続けていくことで、自然と筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。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人は会場へ持参してください。

日	時間	会場
3㊦・10㊦	13:30～ (1時間程度)	関が丘コミュニティセンター
12㊦・26㊦		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

### ♥3月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
山目	12㊦	10:00～12:00	沢内公民館
中里	3㊦	10:00～11:30	里が丘公民館
	11㊦	10:00～11:30	5民区集会所
真滝	17㊦	10:00～12:00	7区公民館
巖美	12㊦	10:00～12:00	7区公民館
	25㊦	10:00～12:00	第4部落公民館
舞川	12㊦	10:00～12:00	17区公民館
	17㊦	10:00～12:00	11区集会所

## 花泉地域

### ♥3月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
8㊦	ふれあい会	10:00～12:00	花泉支所
15㊦	玄米ニギニギ体操教室	10:00～11:15	
23㊦	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。

### ♥3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随時相談に応じます。

日	時間	会場
4㊦	13:00～15:00	一関商工会議所千厩支所
11㊦		
12㊦	18:00～20:00	一関市医師会
18㊦・25㊦	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

### ♥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。参加を希望する人は利用日前日までに申し込みください。

◇日時…3月1日㊦・15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

心の問題で悩んでいる人はご相談ください。予約制ですので、事前にお申し込みください。

◇開催日・会場…3月18日㊦・千厩行政センター

◇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

### ♥こころサロン一関

「こころサロン一関」は、大切な人を自死(自殺)で亡くしたご遺族が集い、語り合う場です。

◇日時・会場…3月20日㊦ 14:00～16:00・一関保健所

◇内容…お茶会、自死遺族会の皆さんとの語り合い

◇申込期限…3月18日㊦

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

### ♥一人で悩まないでご相談ください

今、病気や借金などのさまざまな悩みに追い詰められて、自ら命を絶つ人が増えています。

「相談してもどうにもならない」「苦しいけれど誰にもいえない」と一人で抱え込んでいませんか？辛くて苦しい状況を何とか乗り切るために、一緒に考えていきます。

◇相談窓口

相談内容	窓口	電話番号	時間(祝祭日・年末年始は除く)
【心身のこと】 心や体の不調で悩んでいませんか？	一関保健センター	21-2160	㊦～㊦ 8:30～17:15
	一関保健所	26-1415	
	岩手県精神保健福祉センター	019-622-6955	㊦～㊦ 9:00～16:30
【借金のこと】 借金や負債で悩んでいませんか？	本庁生活環境課生活保全係	21-8342	㊦～㊦ 8:30～17:15
	岩手県消費者信用生活協同組合一関相談センター	26-6031	㊦～㊦ 9:00～17:00
【仕事のこと】 就職のことで悩んでいませんか？	一関市無料職業紹介所(本庁労働政策室内)	21-8461	㊦～㊦ 8:30～17:15
	一関公共職業安定所(ハローワーク一関)	23-4135	
【生活困窮】 生活や福祉に関する事で困っていませんか？	ジョブカフェ一関	26-3910	㊦～㊦ 10:00～19:00 ㊦ 10:00～16:30
	本庁社会福祉課生活福祉係	21-2111	㊦～㊦ 8:30～17:15
一関市社会福祉協議会	23-6020		
【自死遺族】 ご家族を自殺で亡くされた人の相談	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	毎月第2㊦ 14:00～17:00

### ♥新型インフルエンザ情報

#### ◇ワクチン接種

昨年11月4日に発令されたインフルエンザ流行警報は、1月27日に解除されました。これは、定点医療機関を受診した患者数の全県平均値が3週連続で10人(警報継続基準値)を下回ったためです。

しかし、今後再び感染が拡大する可能性もありますので、感染予防を心がけましょう。

また、これまで感染していない人でワクチン接種を希望する人は、かかりつけ医療機関へ予約の上、接種してください。

#### ◇感染予防対策

▷十分な栄養と睡眠および休養を取ること。

▷手洗い、うがいを行うこと。

▷室内の温度、湿度を十分に保ち、乾燥に気をつけること。

▷不要不急の外出を自粛すること。

▷外出する場合は、人込みを避ける(人込みではマスクを着用すること)。

※ワクチンを接種した人も引き続き感染予防対策を取りましょう。

◎問い合わせ先…一関保健センター、各支所保健福祉課

### ♥臓器移植法が改正されました

臓器移植法が改正され、死亡後に臓器を提供する場合は親族へ優先的に提供できるようになりました。

#### ◇親族に優先提供する場合

▷生前に親族への優先提供の意思表示をすることが必要です。希望する場合は、臓器提供意思カードの余白に「親族優先」と記載してください。

▷親族のみに提供する意思表示は無効です。

▷親族の範囲は、配偶者(法律婚)、子および父母(養子および養父母の場合は特別養子縁組に限る)です。

◎問い合わせ先…いわて愛の健康づくり財団 ☎019-622-6773