

健康だより

HEALTH IS WEALTH



健康塾

Interview

Sugawara Yukako

すがわら皮膚科クリニック 菅原由香子 医師

紫外線を避け、健康な肌を

紫外線はシミの原因になり、皮膚がんのリスクも高めます。女性はもちろん、男性や子供も外出する場合は日焼け止めを塗ることをおすすめします。日焼け止めには効果の強さを表すSPFとPAが表示されています。SPFは日焼けの主な原因となる「紫外線B波」を、PAは肌の奥まで達し、しわの原因となる「紫外線A波」を防ぐ効果の強さを示します。日焼け止めの効果は「SPF値×20分間」で算出できます。例えば、SPF10の場合は「10×20＝200(分)」となり、3時間20分日焼けを防止できる計算です。

SPFとPAが高いものは肌に負担を掛けるので、日常生活では弱めのものをつつりと塗布し、こまめに塗り直してください。肌が弱い人は日焼け止めがかぶれることもあります。無理して日焼け止めを使わず、帽子、日傘、サングラスなどで日差しを避けましょう。

日焼けしてしまった場合は肌を冷やし、熱いお風呂は避けてください。シミを防ぐためにビタミンCを摂取するのも良いでしょう。

肌が健康であれば、化粧品などをつけなくても、自らの力で保湿できます。紫外線を避け、健康できれいな肌を心掛けましょう。

8・9月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
8	22(※)	ふじの実学園 インテグラン岩手工場	10:00~11:00 13:00~14:00
	25(※)	イオン一関店	10:00~16:00
	28(※)	一関地区合同庁舎	9:30~12:00
9	1(※)	大東保健センター	10:00~14:00
	4(※)	三菱マテリアル(株)岩手工場	10:00~11:00
		ひがしやま病院	12:30~14:00
	一関市役所東山支所	15:00~16:30	
5(※)	国際医療福祉専門学校一関校	9:30~12:00	
10	④	すずまーと・サンショップ	14:00~16:00
	④	一関市役所本庁舎(※)	10:00~15:00
13(※)	JAいわい東大東営農センター	10:00~11:30	
	(有)ヤハタ自動車販売	12:30~13:30	
		東北オカヤ(株)	15:00~16:30

*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

* (※)は成分献血です。実施5日前までに健康づくり課へ予約してください

☎本庁健康づくり課

こころの体温計

ストレス度や落ち込み度を簡単にチェック

市は、メンタルチェックシステム「こころの体温計」を県内で初めて導入しました。このシステムは、携帯電話やパソコンでストレス度や落ち込み度などをセルフチェックするものです。

心の疲れや不調の原因としてストレスが多く挙げられますが、目安になるものがなく、そのままにしておく悪化してまいります。チェックの結果に合わせて、相談機関の情報が表示されます。心の健康維持に活用してください。

<https://fishbowlindex.jp/ichinoseki/>

※利用料は無料

(通信料は自己負担)

☎本庁健康づくり課



すこやか幼児教室

◇日時・場所 9月18日(※)9:30~12:00 (受け付け9:15~)・一関保健センター

◇対象 9~10カ月相談終了後~1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食、図書館のお話し会

◇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、おんぶひもなど必要なもの

◇参加費 200円(調理実習費)

◇定員 先着親子12組

◇受付期限 9月11日(※)

☎本庁健康づくり課

両親学級(りんどうコース)

◇日時 ①9月10日(※)9:30~13:00 ②9月21日(④)9:30~11:50

◇場所 一関保健センター

◇内容 ①妊娠中の栄養について栄養講話・調理実習、保健師講話など ②お風呂の入れ方など

◇対象・参加費 市内居住の妊婦、夫、その家族・1人300円

◇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 先着12組

◇受付期限 9月3日(※)

☎本庁健康づくり課

もぐもぐ離乳食教室(ぶどうコース)

◇日時・会場 9月11日(※)9:30~12:00 (受け付け9:15~)・千歳保健センター

◇対象 24年12月~25年4月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇参加費 100円

◇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

9月の乳幼児の健康診査

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3~4カ月児健診	25年5月1日~16日生まれ	25(※)	12:45~13:00	一関保健センター
		25年5月17日~31日生まれ	26(※)		
	9~10カ月児相談	24年11月1日~15日生まれ	25(※)	8:45~9:00	
		24年11月16日~30日生まれ	26(※)		
	1歳6カ月児健診	24年2月1日~14日生まれ	12(※)	12:45~13:00	
		24年2月15日~29日生まれ	13(※)		
2歳6カ月児歯科健診	23年3月1日~13日生まれ	12(※)	8:45~9:00		
	23年3月14日~31日生まれ	13(※)			
3歳児健診	22年3月1日~16日生まれ	5(※)	12:45~13:00		
	22年3月17日~31日生まれ	6(※)			
大東 東山	3~4カ月児健診	25年5月生まれ	25(※)	13:00~13:15	東山保健センター
		24年11月生まれ	10(※)	9:00~9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年2月生まれ	11(※)	13:00~13:15	東山保健センター
		23年3月生まれ	10(※)		
	3歳児健診	22年3月生まれ	3(※)		大東保健センター
千歳 室根 川崎 藤沢	3~4カ月児健診	25年5月生まれ	18(※)	12:30~12:40	川崎防災センター
		24年11月生まれ	24(※)	8:50~9:00	千歳保健センター
	1歳6カ月児健診	24年2月生まれ	26(※)	12:30~12:40	
		23年3月生まれ	24(※)	13:00~13:10	
	3歳児健診	22年3月生まれ	25(※)	12:30~12:40	

*該当月に受診できない場合は連絡してください ☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

記用具、バスタオルなど

◇定員 先着親子10組

◇受付期限 9月4日(※)

☎千歳支所保健福祉課 ☎3952

9月の4歳5歳歯科健康診査

市内の契約歯科医療機関で9月中に受診してください。対象者には8月末に受診券を郵送します。体調不良などで7月中に受診できない場合は、下記まで連絡してください。

検診名	対象者	場所
4歳歯科検診	平成21年3月生まれ	市内の契約
5歳歯科検診	平成20年3月生まれ	歯科医療機関

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

9月のこころの健康相談

こころの問題は一人で悩まないで気

軽に相談してください。臨床心理士が無料で相談に応じます。

◇申し込み 事前に電話で予約

日	時間	電話
2(※)	10:00~11:00 13:30~14:30	一関保健センター
30(※)	10:00~11:00	

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

血液検査

◇日時 9月10日(※)、24日(※)11:00~12:00

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

◇検査の種類 ①HIV抗体検査(即日検査) ②性器クラミジア抗体検査 ③ウイルス性肝炎抗体検査

◇申し込み 事前に予約してください

☎一関保健所保健課 ☎1415



元気のひみつ Voice

Onodera Makiko

小野寺マキ子 さん 花泉町袋 78歳

頭を使って、手先を動かす

編み物教室の講師を30年以上していました。編み物のほかに押し花、ドライフラワーや裁縫も。昔からのものが好きで、以前は「花と泉の公園」に出品していました。今でも、旅先でアイデアが浮かんだら物づくりで生かしています。頭を使って、手先を動かすことが健康の秘けつです。

普段から腰を曲げないよう、姿勢には気を付けています。床にはものを置かず、乗り物には立って乗ります。また、毎週お茶の会や檀家の会にも参加して、時間を見つけては畑仕事もしています。忙しい毎日こそが元気の源です。

20年間、保健推進委員協議会で活動し、今は花泉地域の会長を務めています。地域も随分と年配者が多くなりました。互いに支えあい、心も体も元気な地域づくりを進めていきたいです。

8月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
18(※)	西	内 木村消化器内科(三関)	21-1311
		外 佐藤外科肛門科医院(山目)	26-5125
	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千歳)	51-1377
		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
気仙沼	気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621	
	西	内 ひらひら内科クリニック(平泉)	34-1133
外 西城医院(舞川)		28-2393	
25(※)	東	川崎弥栄診療所(薄衣)	43-3114

日	区分	医療機関	電話
25(※)	気仙沼	森田医院(八日町)	22-6633
		小野医院(唐桑町)	32-3128

*診療時間...9:00~17:00

*当番医を電話で確認してからお出掛けください

*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

8月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
19(※)	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131

日	区	医療機関	電話
19(※)	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
20(※)	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
(※)	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
21(※)	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
(※)	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
22(※)	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
(※)	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
23(※)	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
(※)	東	阿部医院(長坂)	47-3898

日	区	医療機関	電話
26(※)	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
(※)	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
27(※)	西	ひらひら内科クリニック(平泉)	34-1133
(※)	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千歳)	51-1377
28(※)	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
(※)	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
29(※)	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
(※)	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
30(※)	西	桂島医院(駅前)	21-8883

日	区	医療機関	電話
30(※)	東	千歳ひかりクリニック(千歳)	51-1156

*診療時間...18:00~20:00

*当番医を電話で確認してからお出掛けください

*お盆の期間(8月13日(※)~16日(※))の救急当番医は休みとなりますので、注意してください

夜間子ども救急相談電話

子供の病気への対応や応急処置などを看護師に相談できる窓口です。受け付けは19:00~23:00(年中無休)。

☎ ☎019・605・9000 または ☎ #8000

骨髄バンクドナー登録(要予約)

◇日時 9月10日(※)、24日(※)9:00~9:30

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

☎一関保健所保健課 ☎1415

フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人、その家族の交流の場として活用してください。

◇日時・場所 9月2日(※)13:30~16:00・一関勤労青少年ホーム

☎一関保健所保健課 ☎1415