

健康 だより

HEALTH
IS WEALTH



健康塾

Interview

鈴木成徳
Suzuki Shigenori
保健福祉部健康づくり課
保健師

健康管理の第一歩は 毎年の検診です

日本人の死因の約6割を占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患や糖尿病などの生活習慣病。これらの重症化を防ぐため、メタボリック症候群の人とその予備軍の早期発見を行うのが「成人検診」です。一関市の成人検診は5月から始まります。

検診で発見できる生活習慣病は、自覚症状がない間にも進行する病気です。普段、体調に問題がなくても、血管や臓器には変化が起こっていることがあるかもしれません。

検診は、そんな体の変化を見つける大切な機会です。検診を受けたことがない人は、積極的に受けましょう。毎年、検診を受けて、体の状態を知ることが、健康管理への大切な一歩です。

■4月の献血カレンダー

月	日	場所	時間
4	28⑧	(株)一測設計	9:30~11:00
		いわて生協コープ一関コルザ	14:30~16:30
	29⑨	イオン一関店	9:30~16:30
	30⑩	川崎防災センター	9:00~11:00
国際医療福祉専門学校一関校		13:00~16:00	

*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ので、ご了承ください

●健康づくり課(一関保健センター内)

■アルコール家族教室(要予約、全6回)

講話や体験報告などを通して、アルコール依存症や飲酒による問題行動の対処を学びます。本人とその家族の健康を回復する教室です。

◇日時・場所 ①5月13日②6月3日③7月1日④8月5日⑤9月2日(いずれも⑧、14:00~16:00)・県立南光病院

●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 5月20日⑧9:30~12:30(受け付け9:15~)・一関保健センター

◇対象 おおむね10カ月~1歳6カ月の子供と保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食、図書館のおはなし会など

◇持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、バスタオル、おしぼり2枚、自宅で子供が使っているスプーン、オムツなど外出に必要なもの

◇定員・費用 先着親子12組・200円

◇受付期限 5月13日⑧

●健康づくり課(一関保健センター内)

■両親学級(ばらコース)

◇日時・場所 ①5月13日⑧9:30~13:00

②24日⑨9:30~11:50・一関保健センター

◇対象 市内在住の妊婦、夫とその家族

◇内容 ①栄養士・保健師の講話、調理実習②助産師講話、もく浴など

◇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・費用 先着12組

◇費用 ①1人300円②無料

◇受付期限 5月7日⑧

●健康づくり課(一関保健センター内)

■もぐもぐ離乳食教室(さくらんぼコース)

◇日時・場所 5月23日⑩9:30~12:30(受け付け9:15~)・千厩保健センター

◇対象 25年8~12月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇持ち物 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、バスタオル、おしぼり2枚、おんぶひも、オムツなど外出に必要なもの

◇定員・費用 先着親子10組・100円

◇受付期限 5月16日⑩

●千厩支所保健福祉課

■花泉地域診療センターのお知らせ

花泉地域診療センターは、4月から毎⑧午後の内科・外科の診察を休診しています。

●同センター ☎U 1231

■5月の乳幼児の健康診査

*該当月に受診できない場合は連絡してください

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3~4カ月児健診	26年1月1日~12日生まれ	21⑧	12:45~13:00	一関保健センター
		26年1月13日~31日生まれ	22⑨		
	9~10カ月児相談	25年7月1日~15日生まれ	21⑧	8:45~9:00	
		25年7月16日~31日生まれ	22⑨		
	1歳6カ月児健診	24年10月1日~15日生まれ	15⑦	12:45~13:00	
		24年10月16日~31日生まれ	16⑧		
2歳6カ月児歯科健診	23年11月1日~14日生まれ	15⑦	8:45~9:00		
	23年11月15日~30日生まれ	16⑧			
3歳児健診	22年11月1日~14日生まれ	8⑥	12:45~13:00		
	22年11月15日~30日生まれ	9⑦			
大東 東山	3~4カ月児健診	26年1月生まれ	21⑧	13:00~13:15	東山保健センター
		9~10カ月児相談	25年7月生まれ	20⑦	9:00~9:15
	1歳6カ月児健診	24年10月生まれ	14⑥	13:00~13:15	東山保健センター
		2歳6カ月児歯科健診	23年11月生まれ		20⑦
	3歳児健診	22年11月生まれ	13⑤		
千厩 室根 川崎 藤沢	3~4カ月児健診	26年1月生まれ	28⑩	12:30~12:40	川崎防災センター
		9~10カ月児相談	25年7月生まれ	20⑦	8:50~9:00
	1歳6カ月児健診	24年10月生まれ	22⑨	12:30~12:40	
		2歳6カ月児歯科健診	23年11月生まれ	20⑦	13:00~13:10
	3歳児健診	22年11月生まれ	21⑧	12:30~12:40	

●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

■5月の4歳5歳歯科健康診査

5月中に受診してください。対象者には4月末に受診券を郵送します。体調不良などで受診できない場合は連絡してください。

健診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年11月生まれ	市内の契約
5歳歯科健診	20年11月生まれ	歯科医療機関

●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

■4月からの千厩病院小児科外来

予防接種や健診なども実施しますので、問い合わせください。

◇日時 毎⑧14:00~(受け付け13:30)

~15:30)

●県立千厩病院医事経営課 ☎③2101

■5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
12⑧	一関保健センター	10:00~11:00 13:30~14:30
19⑨	東山支所	10:00~11:00
	川崎支所	13:30~14:30
26⑩	千厩支所	10:00~11:00
	藤沢支所	13:30~14:30

●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



元気の
ひみつ
Voice

Sato
Toyoko

佐藤とよ子さん 花泉町永井61歳

感謝の気持ちが原動力

障がいを持った夫との付き合い方に悩み、ボランティア養成講座に参加しました。13年前に精神保健ボランティア「みんと」を設立。精神障がい者の創作活動、レクリエーション活動や社会参加訓練を支援しています。

頑張ったこれのは、夫の優しさ、共にボランティアに励む仲間や夫の障がいを理解して支えてくれた家族や地域の皆さんのおかげです。「お世話になった皆さんへ恩返しをしたい」この思いこそ私の元気の源です。

ストレス解消法は趣味の押し花。夢中になっているときは、悩みごとなど忘れず。さまざまな花が咲き始めるこれからの季節が楽しみです。

■4月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話
15⑧	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020	21⑧	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434	25⑩	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020		東	本多医院(大原)	72-2133		東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
16⑨	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528	22⑨	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133	28⑧	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770		東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322		東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
17⑩	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311	23⑩	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918	30⑩	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101		東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770		東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
18⑪	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185	24⑪	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222	*診療時間...18:00~20:00 *電話で当番医を確認してから受診してください *夜間子ども救急相談電話...19:00~23:00(年中無休) ☎019-605-9000または☎#8000			
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156		東	県立千厩病院(千厩)	53-2101				

■4月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話	日	区分	医療機関	電話		
27⑧	西	内 佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	27⑧	気仙沼	小野医院(唐桑町)	32-3128		
		外 誠信堂医院(涌津)	82-3362			森田医院(八日町)	22-6633		
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772		内	袋医院(花泉)	82-3316		
20⑨	気仙沼	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828	西	外	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332		
		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990			東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770	
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621				気仙沼	鈴木医院(長磯原の沢)	27-2315
27⑨	西	内 中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311	東	外	齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260		
		外 岩手クリニック一関(旭町)	21-5111			*診療時間...9:00~17:00 *電話で当番医を確認してから受診してください *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			
		東	谷藤内科医院(千厩)			51-3355			

■ヨイ歯デーテレホン相談

歯や口に関する相談に応じます。下記の時間に相談を受け付け、19:00以降に医師から回答します。相談は無料です。

◇日時 4月18日⑩10:00~19:00

◇相談電話 ☎019-651-7341

●県保険医協会歯科部会

地域医療を守るため
診療時間内に
受診しましょう

