

5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	26年1月1日～12日生まれ	21(※)	12:45～13:00	一関保健センター
		26年1月13日～31日生まれ	22(※)		
	9～10カ月児相談	25年7月1日～15日生まれ	21(※)	8:45～9:00	
		25年7月16日～31日生まれ	22(※)		
	1歳6カ月児健診	24年10月1日～15日生まれ	15(※)	12:45～13:00	
	2歳6カ月児歯科健診	24年10月16日～31日生まれ	16(金)	8:45～9:00	
23年11月1日～14日生まれ		15(※)			
3歳児健診	23年11月15日～30日生まれ	16(金)	12:45～13:00		
	22年11月1日～14日生まれ	8(木)			
大東 東山	3～4カ月児健診	26年1月生まれ	21(※)	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	20(火)	9:00～9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年10月生まれ	14(※)	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	20(火)		大東保健センター
	3歳児健診	22年11月生まれ	13(火)		
千厩 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	26年1月生まれ	28(※)	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	20(火)	8:50～9:00	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	24年10月生まれ	22(※)	12:30～12:40	
	2歳6カ月児歯科健診	23年11月生まれ	20(火)	13:00～13:10	
	3歳児健診	22年11月生まれ	21(※)	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

☎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



健康塾
Interview

健康づくり課
佐藤恵子 栄養士
Sato Keiko

薄味を心掛けて
脳卒中を予防しましょう

脳卒中を予防するには、血圧を適正に保つことが大切です。

1日の塩分のおおよその目安は、男性は9g未満、女性は7.5g未満といわれています。食品に含まれる塩分は、たくあん3切れで1g、味噌汁1杯で1.5g。ラーメン1杯で6g、ハムなどの加工食品にも多くの塩分が含まれています。

薄味にすると美味しくないと感じがちですが、だしの旨み、レモンや酢の酸味、こしょうなどの香辛料をはじめ、ニンニク、ネギ、ショウガ、オオバなどの香味野菜を上手に取り入れると、料理にアクセントが出て薄味でも美味しく食べることができます。

食べる楽しさを損なわない程度に塩分の管理を取り入れて健康な生活を送りたいですね。

みんなで守ろう地域医療

～限られた医療資源を守るため、今、できることを考える～

この地域の医師などの医療資源には限りがあり、医療現場は日々多忙な業務に追われているのが現状です。地域医療を支えていくためには、市民のみなさんが「医療の担い手」とであるという認識を持って、一人一人が自分の健康管理を始め、適切な受診行動を心掛けることが大切です。

医療機関の役割分担を正しく理解する
医療機関は、専門医の配置、スタッフの人員、保有する医療設備など、その診療体制によって機能が役割が異なります。

医療機関が役割を分担することで、例えば、診療所・医院の紹介により病院で入院治療を受けたり、病院の入院患者を救命救急センターへ転院させたり、お互いに役割分担や連携をしながら地域医療を支えています。

病院へは診療所・医院など「かかりつけ医」の紹介で

医療機関には大きく分けて3つの役割分担があります(表1)。

県立磐井病院などは二次医療機関に含まれていますが、本来受け持つべき入院患者や救急患者以外にも軽症の外

来患者も多く、医師の負担を増加させる要因になっています。

風邪などの日常的な病気などのときは、診療所・医院などのかかりつけ医を受診しましょう。

高度な治療が必要になったときは、かかりつけ医に適切な指示・紹介をしてもらい病院を受診しましょう。

(表1) 医療機関の役割分担

一次医療機関(診療所・医院)
風邪やけがなどの比較的軽症な患者の初期治療、日常的な病気や生活習慣病、安定した慢性疾患の治療を行います
二次医療機関(県立病院など)
専門の医療設備を整備して中度、重度の主に入院を要する患者の治療を行います
三次医療機関(救命救急センター)
高度な医療設備を整備して、生命にかかわる重篤患者の手術、治療を行います

☎健康づくり課(一関保健センター内)

INFORMATION

軽自動車税の減免

☎本庁税務課諸係 ☎②8241、各支所市民課税務係

納期限の7日前までに申請すると軽自動車の減免を受けることができます。

①私立学校・指定自動車教習所、教育、教習で使用されるものや、社会福祉事業などに使用するもの、②身体または精神に一定級以上の障がいがあり歩行が困難な人が所有するもの③その構造が身体障害者などの利用に供するものが対象です。

◇受付期間…5月1日(木)～26日(月)

◇持参するもの…身体障害者手帳、療育手帳(A)、精神障害者保健福祉手帳、自動車検査証、運転免許証、軽自動車税納税通知書、印鑑

木造住宅耐震診断

☎本庁建築住宅課 ☎②8532

木造住宅の耐震診断に対して助成します。

◇募集戸数…85戸

◇対象住宅…市内の一戸建て木造住宅で昭和56年5月31日以前に着工されたもので、その後増改築されていない在来軸組工法または伝統的工法による地上2階建て以下のもの

◇所有者負担額…3千円

◇必要書類…本庁建築住宅課または各支所建設課に備え付けの申込書、建築年月日の確認できる書類(建築確認通知書や固定資産税課税明細書など)

木造住宅耐震改修助成事業

☎本庁建築住宅課 ☎②8532

市の耐震診断事業による耐震診断を受け、その診断結果が基準以下だった住宅の耐震改修工事に対して、工事費(20万円以上のものに限り)の2分の1以内の額で、市内に本店または主たる事業所を有する業者が施工する場合、上限75万円、それ以外の業者の施工の場合は上限50万円の補助を受けることができます。耐震改修工事を行った場合、固定資産税の減額や所得税の控除を受けられます。

建築確認申請等の受付について

☎本庁建築住宅課 ☎②8532

これまで建築確認申請等の受付は本庁建築住宅課と各支所建設課で行っていましたが、建設農林センター(千厩支所内)の設置に伴い、受付窓口は本庁建築住宅課だけとなります。

市役所からのお知らせ

浄化槽設置助成
合併処理浄化槽の普及を促進します

市では、し尿と生活雑排水を同時に処理できる合併処理浄化槽の普及を促進しています。申し込み順となりますので早めに申し込んでください。
①浄化槽設置整備事業(個人設置型)
一関・花泉・千厩・室根・藤沢地域の下水道認可区域、農業集落排水区域以外で、浄化槽を設置する人に補助金を交付します(表1)。
②浄化槽市町村整備推進事業(市設置型)
大東・東山・川崎地域の下水道区域、農業集落排水



水区域以外で、市が事業主体となり申請のあった個人宅に浄化槽を設置して管理を行います。受益者負担金と毎月の使用料の納付が必要です。

☎本庁下水道課 ☎内8581または各支所建設水道課

(表1) 個人設置型の補助金

住宅の延べ床面積	人槽区分	補助金の額(円)
130㎡(約40坪)以下	5人槽	529,000
130㎡(約40坪)超	7人槽	662,000
二世帯住宅など	10人槽	897,000

排水整備工事のお願い
公共下水道整備が完了

整備区域内に建物を所有されている方は、早めに排水設備工事をすようお願いします。排水設備工事は市指定の排水設備指定工事店に依頼してください。
◇各地域の整備済み区域
①一関地域：山目町二丁目、東台、山目字中野、山目字才天、山目字十二神、山目字立沢、中里字沢田、中里字大平山、萩荘字中町、萩荘字小萩、萩荘字高梨南方、萩荘字高梨北方、萩荘字高梨東、萩荘字金ヶ淵、萩荘字本町、萩荘字

大清水、萩荘字駒下、萩荘字川崎、萩荘字下中田、萩荘字金ヶ崎、真柴字宮沢、三関字桜町の各一部
②花泉地域：涌津字上原、涌津字下原、涌津字一ノ町、涌津字二ノ町、花泉字下館、花泉字台見、花泉字地平、花泉字町、金沢字水門、金沢字南金里、金沢字南町の各一部
③千厩地域：千厩字北方、千厩字西小田の各一部
☎本庁下水道課 ☎内8584または各支所建設水道課