

♥ 1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。

日	時間	会場
7㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
8㊦	18:00~20:00	一関市医師会
14㊦・21㊦・28㊦	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

花泉地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12㊦	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
18㊦	玄米二ギニギ体操教室	10:00~11:15	
25㊦	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。

東山地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
15㊦	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター
18㊦	遊びの教室「かんがるー」	9:30~11:30	
	健口!歯ッピ一塾	13:30~15:30	
29㊦	遊びの教室「こあら」	9:30~11:30	松川公民館

♥ 転倒予防教室

◇日時・会場…1月22日㊦・29日㊦、2月5日㊦・12日㊦・19日㊦10:15~11:30・東山保健センター

◇内容…冬場の健康づくり(室内でできるボール運動、タオル体操)

◇定員…30人(東山地域在住の人)

◇申込期限…1月13日㊦

◎申込先・問い合わせ先…東山支所保健福祉課

室根地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6㊦	げんき塾	9:30~11:30	室根保健センター
13㊦	ふれあい会	9:00~11:30	町外研修
15㊦	げんき塾	9:30~11:30	室根保健センター
18㊦	健口!歯ッピ一塾		
19㊦	げんき塾		
25㊦	健口!歯ッピ一塾		

川崎地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
14㊦	自殺予防対策講演会	14:15~15:30	川崎公民館
19㊦	てんとう虫教室・脳元気塾	10:00~15:00	
	調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(絵画)	13:00~15:00	
26㊦	てんとう虫教室・脳元気塾	10:00~15:00	
	男の調理実習	10:00~12:00	
	障がい者アート交流(遊書)	13:00~15:00	

♥ほっとひといき家族教室・フリースペースひだまり合同開催

ひきこもる本人の気持ちやかかわり方について勉強したり、共通の悩みを話し合ってみませんか。ご家族の皆さんを応援します。

参加を希望する人は前日までにお申し込みください。

◇日時…1月18日㊦13:30~16:30

◇会場…一関勤労青少年ホーム

◇対象…ひきこもりの状態にある人のご家族

◇内容…講話「家族にできることって?」

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

一関地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
12㊦	栄養相談	9:00~16:00	一関保健センター
13㊦	玄米二ギニギ体操	13:30~	関が丘コミュニティセンター
	元気応援塾	10:00~11:30	一関保健センター
22㊦	玄米二ギニギ体操	13:30~	山目公民館
25㊦	栄養相談	9:00~16:00	一関保健センター

♥ 1月の地区健康相談

地区	日	時間	会場
一関	26㊦	10:00~11:30	台東会館
	12㊦	10:00~12:00	宮下公民館
山目	21㊦	10:00~12:00	笹谷分館
	22㊦	13:30~15:00	上台公民館
	27㊦	13:30~15:00	宮前公民館
	28㊦	13:30~15:00	山目公民館
	13㊦	13:30~15:00	15区会館
真滝	15㊦	10:00~12:00	並木集会所
	18㊦	10:00~12:00	5区公民館
	20㊦	10:00~12:00	11区寄合センター
	21㊦	10:00~12:00	東中田集会所
	27㊦	10:00~12:00	ふれあい会館
萩荘	13㊦	13:30~15:00	中大桑公民館
	14㊦	10:00~12:00	江川公民館
	14㊦	10:00~12:00	赤猪子公民館
	19㊦	10:00~12:00	川台中央公民館
巖美	8㊦	10:00~12:00	霜後公民館
	12㊦	10:00~12:00	滝原世代交流館
	19㊦	10:00~12:00	自然休養村管理センター
	28㊦	10:00~12:00	やびつ公民館
舞川	7㊦	10:00~12:00	五区桑の里コミュニティセンター
	12㊦	10:00~12:00	18区公民館
	21㊦	10:00~12:00	1区公民館
	27㊦	10:00~12:00	12区公民館
弥栄	27㊦	10:00~12:00	蕎麦沢公民館

大東地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
14㊦	もぐもぐ離乳食教室(要予約)	9:30~12:00	大東保健センター
	母性相談	13:00~17:15	
22㊦	デイケア	9:30~15:00	
28㊦	母性相談	13:00~17:15	

千厩地域

♥ 1月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13㊦	デイケア	10:00~	町外研修
19㊦	機能訓練		千厩保健センター

ワクチン接種など

新型インフルエンザ情報

♥ 接種スケジュール(12月9日現在)

対象者区分ごとの接種スケジュールについて、新たな日程が決まりましたのでお知らせします。

医療機関へ予約の相談をするときは、午前の診療時間を避け、15~16時ごろにお問い合わせください。

進学や就職を控えた中学3年生および高校3年生が早めに接種を受けられるよう、ご協力をお願いします。

【対象者と接種開始日】

▷1歳未満児などの保護者(優先接種対象者のうち、身体的な理由により接種が受けられない人の保護者なども含む)…12月18日接種開始

▷小学4~6年…12月18日接種開始

▷中学生、高校生に相当する年齢の人…1月5日接種開始

※基礎疾患がない高齢者の接種開始日は、決まり次第お知らせします。

♥ 入院患者さんへの面会制限のお知らせ

県立病院では、入院患者さんへの面会を以下のとおり制限しています。これは、現在流行しているインフルエンザに入院患者さんがかかりやすく、重症化しやすい傾向にあるため、病院内での感染を極力防止するためです。

許可を得て入院病棟を訪れる際は、風邪症状の有無に関わらずマスクの着用をお願いします。

また、事前に許可を得た場合でも風邪などの自覚症状がある場合は、面会をご遠慮ください。

病院名	面会制限
磐井病院	許可を得た家族以外の面会をお断りしています
南光病院	家族以外の面会をお断りしています
千厩病院	お見舞いなどの面会を全面的にお断りしています。どうしても面会の必要がある人は、スタッフステーションで面会許可を得てください。
大東病院	家族以外の面会をお断りしています

♥ 傾聴ボランティア養成講座

こころの健康づくり、ストレスの対処方法などを知り、みんなで大変な命をつないでいきましょう。

◇日時・内容

回	日時	内容・講師
①	1/13㊦ 10:00~11:30	阿部佐倉さん(さくらクリニック院長)による公開講座「うつ病について」
②	1/27㊦ 13:30~15:30	沖田憲一さん(心理カウンセリングオフィスおきた所長)による講義「傾聴とは」
③	2/24㊦ 13:30~16:00	沖田憲一さん(心理カウンセリングオフィスおきた所長)による講義「傾聴に必要なものは」

◇会場…一関市総合福祉センター

◇申込期限…1月7日㊦

◇その他…公開講座のみの参加も可能です

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター

♥ 1歳から中学3年生のワクチン接種について

1歳~中学3年生の1回目のワクチン接種費用を市が負担することとし、該当するお子さんがいる世帯には「新型インフルエンザワクチン接種費用助成券」を送付しました。新たに1歳になるお子さんについては、毎週金曜日に翌週分を送付する予定です。

ワクチン接種を受ける際は、医療機関(一関市、平泉町、藤沢町)へ助成券を提出してください。

助成券が送付される前に実費で接種した場合や、一関市、平泉町、藤沢町以外の医療機関で接種し料金を支払った場合は償還払いができません。

♥ 接種費用の償還払い

「新型インフルエンザワクチン接種対象者証明書」または「新型インフルエンザワクチン接種費用助成券」を交付された人がワクチン接種を実費で受けたときは、接種費用を助成します。一関保健センター、各支所保健福祉課の窓口に必要な書類をお持ちになり、申請してください。

【必要書類】

- ①接種費用の領収書(医療機関が発行したもの)
- ②「新型インフルエンザワクチン接種対象者証明書」または「新型インフルエンザワクチン接種費用助成券」
- ③「新型インフルエンザ予防接種済証」(医療機関が発行します)または母子健康手帳(医療機関が接種済みの記載をしている場合)
- ④印鑑(認印)
- ⑤振込先金融機関の通帳(金融機関名、支店名、口座名義、口座の種類、口座番号が確認できればよい)

♥ 中学生に相当する年齢のお子さんがある保護者へ

中学生に相当する年齢のお子さんがワクチン接種を受ける場合、例外として保護者の同伴がなくとも受けられることとなります。詳細は岩手県公式ホームページをご覧ください。

♥ 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…1月23日㊦14:00~16:00・一関保健所

◇内容…お茶会、自死遺族会(りんどうの会)の皆さんとの語り合い

◇申込期限…1月21日㊦

◎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…1月21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