

## 新型インフルエンザ情報

**♥新型インフルエンザワクチン接種費用負担軽減事業のお知らせ**  
 新型インフルエンザのワクチン接種費用負担軽減事業として対象者へ配布している「新型インフルエンザワクチン接種費用軽減対象者証明書」「新型インフルエンザワクチン接種費用助成券」の使用期限は3月31日㊦となっています。  
 3月31日㊦までに接種できず4月1日㊦以降にワクチンを接種する場合は、「軽減対象者証明書」「助成券」は使用できません。医療機関の窓口で接種費用を支払っていただくことになります。  
 支払った接種費用の軽減を受ける場合は、一関保健センターまたは各支所保健福祉課の窓口で請求手続きを行ってください。  
 手続きの際に必要な書類などは次のとおりです。  
**◇必要書類など**  
 ▷医療機関が発行する接種費用の領収書  
 ▷医療機関が発行する「新型インフルエンザ予防接種済証」※母子健康手帳への記載があれば母子健康手帳  
 ▷「新型インフルエンザワクチン接種費用軽減対象者証明書」または「接種費用助成券」(市が送付したもの)  
 ▷振り込みを希望する金融機関の預金通帳  
 ▷印鑑(認印)  
**◎問い合わせ先**…一関保健センターまたは各支所保健福祉課

### 大東地域

**♥4月の健康カレンダー**

日	内容	時間	会場
8㊦	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
22㊦			

**♥大東デイケア**  
 心の病気を抱えている人が気軽に集まり、楽しく憩い、社会参加につなげる場として、毎月1回開催します。  
 体験参加も大歓迎です。  
**◇開催日**…4月23日㊦  
**◇時間**…9:30~15:00  
**◇会場**…大東保健センター  
**◇内容**…創作、スポーツ、調理実習、施設外研修など  
**◇参加費**…300円  
**◇申込期限**…4月14日㊦  
**◎申込先・問い合わせ先**…大東保健センター

### 川崎地域

**♥4月の健康カレンダー**

日	内容	時間	会場
20㊦	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(絵画)	13:00~15:00	
27㊦	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(遊書)	13:00~15:00	
29㊦	石蔵山ウォーキング※	10:00~12:00	石蔵山芝生広場

※雨天時は川崎農村環境改善センターで運動教室を行います。

### 一関地域

**♥4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。  
**◇開催日**…4月12日㊦・26日㊦  
**◇時間**…9:00~16:00  
**◇会場**…一関保健センター  
**◎問い合わせ先**…一関保健センター

### 花泉地域

**♥4月の健康カレンダー**

日	内容	時間	会場
5㊦	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
12㊦	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
19㊦	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。

### 千厩地域

**♥4月の健康カレンダー**

日	内容	時間	会場
23㊦	デイケア	10:00~	千厩保健センター

### 東山地域

**♥4月の健康カレンダー**

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

**♥アルコール家族教室**  
 アルコール依存症や飲酒による問題行動への対応について学び合い、自身や家族の健康を回復する教室です。  
 6回1コースを年2回開催します。  
**◇開催日**…前期は4月から9月まで、後期は10月から23年3月まで、どちらも毎月第1火曜(5月は第2火曜)  
**◇時間**…14:00~16:00  
**◇会場**…南光病院  
**◇対象**…飲酒やアルコール依存の問題で悩んでいる家族  
**◇内容**…医師講話、体験報告、話し合いなど  
**◎申込先・問い合わせ先**…一関保健センター

**♥こころの健康相談**  
 「眠れない」「イライラする」「疲れやすい」「何もやる気がしない」など、心の問題は誰にでも起こります。  
 一人で悩まずにご相談ください。専門の医師が相談に応じます。  
 予約制ですので、あらかじめ電話でお申し込みください。  
**◇開催日**…4月15日㊦  
**◇会場**…一関保健所  
**◎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

**♥フリースペースの開設**  
 「人と接することを避けてしまう」「家の外にできることができない」など、ひきこもりで悩んでいる人はご利用ください。  
 家族同士の情報交換や交流も行っています。  
 予約制ですので、利用日前日までにお申し込みください。  
**◇開催日**…4月19日㊦(原則、毎月第1・第3火曜)  
**◇時間**…13:30~16:00  
**◇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 ☎26-1415

**♥ヨイ歯デーテレホン相談**  
 歯や口の健康に関する悩みについて、何でも気軽にご相談ください。  
**◇相談日**…4月16日㊦  
**◇受付時間**…10:00~20:00  
 ※相談を受け付けた後、回答は19時以降に協会歯科医師から相談者へお電話します。  
**◇相談料**…無料  
**◎相談先**…岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係 ☎019-651-7341

**♥肝炎ウイルス検査、エイズ検査、骨髄ドナー登録**  
 肝炎ウイルス検査およびエイズ検査は無料、匿名で行っています。  
 希望する人は事前予約の上、ご利用ください。  
**◇開催日**…4月13日㊦・27日㊦(原則、毎月第2・第4火曜)  
**◇受付時間**…10:00~11:00  
**◇会場**…一関保健所  
**◎申込先・問い合わせ先**…一関保健所 ☎26-1415

**♥自立支援医療(精神)の更新・変更手続き**  
**◇ポイント1**  
**更新は3カ月前からできます!**  
 有効期限は受給証に記載しています。個別の通知はしませんので、ご注意ください。  
 また、22年4月1日から、診断書の添付が2年ごとになりました。更新する人は治療方針に変更があるかどうか、主治医へ確認してください。  
**◇ポイント2**  
**変更手続きも忘れずに!**  
 住所、氏名、保険の種類、医療機関、薬局に変更があった場合も手続きが必要になります。  
 ※医療機関・薬局変更は事前に手続きが必要です(受診日より1週間から10日前)。  
 個々により必要書類が異なりますので、詳細についてはお問い合わせください。  
**◎問い合わせ先**…一関保健センターまたは各支所保健福祉課

**♥もぐもぐ離乳食教室**  
**◇日時**…4月26日㊦ 9:30~12:00  
**◇会場**…一関保健センター  
**◇対象**…21年7~11月生まれのお子さんと保護者  
**◇内容**…栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など  
**◇持ち物**…らくらく離乳食ガイドブック、母子健康手帳、エプロン、三角きん、筆記用具、お子さんのスプーン、おんぶひもなど必要なもの  
**◇定員**…先着親子20組  
**◇参加費**…100円(調理実習材料費)  
**◇申込期限**…4月19日㊦  
**◎申込先・問い合わせ先**…一関保健センター



**♥4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
1㊦	13:00~15:00	一関商工会議所千厩支所
8㊦		
9㊦	18:00~20:00	一関市医師会
15㊦	13:00~15:00	
22㊦		

**◎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