

花泉地域 ◎問い合わせ先…花泉支所保健福祉課 ☎②216

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
3㊿	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
11㊿	玄米ニギニギ体操教室	10:00~11:15	
17㊿	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。玄米ニギニギ体操教室はどなたでも参加可。

大東地域 ◎問い合わせ先…大東支所保健福祉課 ☎⑦1211

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊿	健康相談	9:30~12:00	市之通自治交流会館
6㊿			五石自治会館
7㊿			前畑コミュニティセンター
12㊿			前田野会館
13㊿			大東開発センター
14㊿	男性のための健康講座	9:45~14:30	大東保健センター
17㊿	健康相談	9:30~12:00	若宮下会館
20㊿			大原公民館
21㊿			大原公民館
27㊿			曾慶6区会館
28㊿	デイケア	9:30~14:00	大東保健センター
31㊿	健康相談	9:30~12:00	東山郷自治会館

千厩地域 ◎問い合わせ先…千厩支所保健福祉課 ☎③3952

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
13㊿	デイケア	10:00~	千厩保健センター

室根地域 ◎問い合わせ先…室根支所保健福祉課 ☎④3805

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊿	第12区健康教室	10:00~11:30	ひこばえの森交流センター
11㊿	第13区健康教室		第7集会所
13㊿	ふれあい会	10:00~15:00	室根保健センター
17㊿	第14区健康教室	10:00~11:30	佐野地区会館
26㊿	第15区健康教室		第15地区会館

川崎地域 ◎問い合わせ先…川崎支所保健福祉課 ☎④4022

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊿	てんとう虫教室	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(遊書)	13:00~15:00	
15㊿	男の幸せ厨房	13:30~17:00	
22㊿	てんとう虫教室	10:00~12:00	
	堤防ウォーキング	10:00~12:00	
25㊿	てんとう虫教室	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	
29㊿	男の幸せ厨房	13:30~17:00	

一関地域 ◎問い合わせ先…本庁健康づくり課 ☎②2160

10月の健康相談

地区	日	時間	会場
一関	11㊿	13:30~15:00	台町公民館
山目	12㊿	10:00~11:30	5区公民館
	13㊿		五代竹山集会所
中里	5㊿	10:00~12:00	里が丘区公民館
	12㊿		新町会館
真滝	17㊿	10:00~12:00	さわっこ
	21㊿		並木集会所
巖美	6㊿	10:00~11:30	霜後公民館
	14㊿		7区公民館
萩荘	21㊿	10:00~11:30	谷起島公民館
舞川	26㊿	10:00~11:30	12区公民館
弥栄	19㊿	10:00~12:00	鶴巻集会所
	27㊿		平沢分館

玄米ニギニギ体操

申し込み不要。ニギニギ棒をお持ちの人はご持参ください。

◇日時…①10月12日㊿②28日㊿13:30~1時間程度

◇会場…①関が丘コミュニティセンター②山目公民館

◎問い合わせ先…食改協会長(熊谷) ☎③1310

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なんでもお気軽にご相談ください。

◇日時・会場…10月24日㊿9:00~16:00・一関保健センター

東山地域 ◎問い合わせ先…東山支所保健福祉課 ☎④4530

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
6㊿	健康教育・健康相談	10:00~11:30	あたごセンター
		13:30~15:00	里前集会所
17㊿	健康教育・健康相談	10:00~11:30	日向公民館
		13:30~15:00	西風公民館
26㊿		10:00~11:30	ゆみおり館
28㊿	やまゆりの会	10:00~14:00	東山保健センター

医師講演会のお知らせ

◇日時・会場…10月14日㊿13:30~15:00・東山保健センター

◇講演内容…学んで得する!! 女性のための健康講座

◇講師…阿部医院・阿部昭弘院長

◎申込先…東山支所保健福祉課

藤沢地域 ◎問い合わせ先…藤沢支所保健福祉課 ☎⑥2111

10月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
4㊿	てんとうむし教室	9:30~11:30	藤沢保健センター
		11:30~13:30	
7㊿	脱メタボ教室	18:30~20:30	
		9:30~11:30	
11㊿	てんとうむし教室	9:30~11:30	
13㊿	デイケアすみれの会	10:00~15:00	
17㊿	てんとうむし教室	9:30~11:30	
25㊿	てんとうむし・はつらつ教室		

後期高齢者の健康診査(個別)

申し込みをしている人は忘れずに受診してください。

◇期間・会場…10月17日㊿~10月29日㊿・契約医療機関

◇対象…75歳以上および65歳以上で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている人(藤沢地域は除く)※循環器系の疾患で治療中または経過観察の人は除く

◇健診内容…血圧測定、血液検査、尿検査など

◇持ち物…23年度一関市後期高齢者の健診(循環器系健診)受診票

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課

東日本大震災による避難者の健康診査およびがん検診(集団検診)のお知らせ(無料)

市内に下記の該当市町から避難してきている人で受診を希望する人は本庁健康づくり課または各支所保健福祉課に避難者検(健)診申込書を提出してください。受診票を送付しますので、同封する日程表に従って受診してください。

◇該当市町…陸前高田市、福島県南相馬市・双葉郡富岡町

◇健(検)診の種類…▶特定▶後期高齢者の▶若年者―健診、▶肝炎ウイルス▶肺がん▶乳がん―検診、結核健康診断

◇提出書類…避難者検(健)診申込書、医療保険者が発行する一部負担金免除証明書、免許証などのコピー

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

市民のこころの健康相談窓口(無料)

臨床心理士が相談に応じます。事前に申し込みください。

◇日時・会場…①10月3日㊿10:00~11:00・一関保健センター②24日㊿10:00~11:00・千厩支所保健福祉課③同13:30~14:30・室根支所保健福祉課

◎申込先・問い合わせ先…①本庁健康づくり課②千厩支所保健福祉課③室根支所保健福祉課

ハローワークにおける対面型相談(こころの健康相談&お金の安心相談)

こころ、お金の悩みに一人で悩まず、ご相談ください。

◇日時…10月11日㊿13:00~16:00

◇会場…一関公共職業安定所(ハローワーク一関)

◎問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎⑥1415

労働者の健康相談

50人未満の小規模事業所の事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行います。

◇日時…10月13日、20日、27日全て㊿13:00~15:00

◇会場…一関市医師会

◎申込先・問い合わせ先…岩手県一関地域産業保健センター ☎③5110FAX④9955

こころの健康相談(無料)

うつや神経過敏などの心の不調により、日常生活に支障を感じている人やご家族の相談に専門の医師が対応します。

◇日時・会場…10月20日㊿13:30~15:30・一関保健所

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎⑥1415または本庁健康づくり課、各支所保健福祉課

10月1日より子宮頸がん予防ワクチンの新しいワクチン(ガーダシル)接種を開始します

中学1年生から高校1年生の対象者のうち初回接種をまだ受けていない人でガーダシルの接種を希望する人は、予約票兼接種券の差し替えが必要です。すでに別のワクチン(サーバリックス)で接種を受けた人は、3回目まで同ワクチンを接種してください。

※ガーダシル…子宮頸がんなどの原因となる高リスク型に加え、尖圭コンジローマなどの原因となる低リスク型も加えた4価ワクチン

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

23年度一日人間ドックの追加募集をします

定員になり次第締め切ります。

◇予約受付日時…10月10日㊿㊿9:00~16:00

◇受付方法…電話または一関保健センター窓口で直接

◇対象…市内にお住まいの人(藤沢地域は除く)

◇実施日・会場…①10月31日㊿②11月1日㊿、15日㊿③11月2日㊿、4日㊿、7日㊿~10日㊿④11月25日㊿、28日㊿~30日㊿、12月2日㊿・県南センター(金ヶ崎町)

バス運行コース(県南センター行き)	
①	(7:00)大東保健センター~(7:20)東山営農センター
②	(6:40)室根営農センター~(7:00)千厩営農センター~(7:20)J Aいわい東川崎支店
③	(7:30)一関市総合体育館~(7:45)市役所本庁
④	(7:10)J Aいわて南花泉支店~(7:30)一関市総合体育館~(7:45)市役所本庁

◎申込先・問い合わせ先…本庁健康づくり課

10月の循環器系健診、肝炎ウイルス・肺がん検診

※★印の会場では結核健康診断も同時実施

地域	日	受付時間	会場
一関	2㊿	9:30~11:00	★一関保健センター
		13:00~14:00	
	3㊿	9:30~11:00	★一関学習交流館
		13:00~14:00	
	4㊿	9:30~11:00	★山目公民館
		13:00~14:00	
	12㊿	9:30~11:00	★関が丘コミュニティセンター
		13:00~14:00	
13㊿	10:00~11:00	★真柴コミュニティセンター	
	14:00~15:00		★東中田集会所
14㊿	9:30~11:00	★一関農村センター	
	14:00~15:00		★一関文化伝承館(舞川)

10月の結核健康診断※上記★以外

地域	日	受付時間	会場
一関	5㊿	9:30~9:45	笹谷分館
		10:30~10:45	松本松一氏宅(赤荻)
		13:30~13:45	沢内公民館
	6㊿	14:30~15:15	東北酸素
		9:30~9:45	古内公民館
		10:30~11:00	市野々分館
7㊿	13:30~13:45	ブナの木園	
	14:30~15:00	岩手県南技術研究センター	
	15:30~16:00	一関信用金庫萩荘支店	
11㊿	9:30~9:45	牧沢消防コミュニティセンター	
	10:30~11:00	真滝7区公民館	
	13:30~13:45	平沢分館	
	14:30~15:00	弥栄公民館	
	9:30~10:00	狐禅寺公民館	
11㊿	10:45~11:15	中里11民区集会所	
	13:30~14:00	下滝沢公民館	
	14:45~15:15	並木集会所	