

Health is Wealth

本庁健康づくり課 21-2160 花泉支所保健福祉課 82-2216
 大東支所保健福祉課 71-1211 千厩支所保健福祉課 53-3952
 東山支所保健福祉課 47-4530 室根支所保健福祉課 64-3805
 川崎支所保健福祉課 43-4022 藤沢支所保健福祉課 63-5304

11月の小児・成人夜間救急当番医

月日	医療機関	電話
1	西 氷室内科医院 青葉)	23-3185
	東 吉田内科循環器科医院 大原)	71-2131
2	西 菅原内科循環器科医院 涌津)	82-5528
	東 かわさきファミリークリニック 薄衣)	43-3770
4	西 ひらいずみ内科クリニック 平泉町)	34-1133
	東 阿部医院 長坂)	47-3898
7	西 一関中央クリニック 中央町)	21-1222
	東 室根診療所 折壁)	64-2127
8	西 阿部内科クリニック 竹山町)	23-2918
	東 菅野内科医院 摺沢)	75-2772
9	西 及川内科胃腸科クリニック 鳴神)	31-3131
	東 かわさきファミリークリニック 薄衣)	43-3770
10	西 いとう脳神経内科 上坊)	21-8200
	東 県立千厩病院 千厩)	53-2101
11	西 小野寺内科循環器科 末広)	23-5600
	東 たかがね内科泌尿器科クリニック 千厩)	51-1377
14	西 かつうこどもクリニック 山目)	33-2211
	東 千厩ひかりクリニック 千厩)	51-1156
15	西 桂島医院 駅前)	21-8883
	東 猿沢診療所 猿沢)	76-2020
16	西 佐藤胃腸科内科医院 山目町)	23-9678
	東 かわさきファミリークリニック 薄衣)	43-3770
17	西 西城医院 舞川)	28-2393
	東 県立千厩病院 千厩)	53-2101
18	西 木村消化器内科 三関)	21-1311
	東 菊池内科医院 沖田)	74-2512
21	西 袋医院 花泉)	82-3316
	東 もりあい内科クリニック 千厩)	51-3322
22	西 寺崎内科胃腸科医院 青葉)	23-6211
	東 本多医院 大原)	72-2133
24	西 誠信堂医院 小児科 涌津)	82-3434
	東 県立千厩病院 千厩)	53-2101
25	西 さとう小児科医院 桜木町)	23-4020
	東 谷藤内科医院 千厩)	51-3355
28	西 中野内科循環器科クリニック 山目)	33-2311
	東 阿部医院 長坂)	47-3898
29	西 氷室内科医院 青葉)	23-3185
	東 吉田内科循環器科医院 大原)	71-2131
30	西 阿部内科クリニック 竹山町)	23-2918
	東 かわさきファミリークリニック 薄衣)	43-3770

*診療時間...18:00 ~ 20:00

*当番医を電話で確認してからお出掛けください。

夜間子ども救急相談電話

子供の病気への対応や応急処置などを看護師に相談できる窓口です。受け付けは19:00 ~ 23:00(年中無休)
 問 019-605-9000または #8000

11月の乳幼児・4・5歳歯科健康診査

■一関・花泉地域 期日(対象)・受付時間...【3 ~ 4カ月児健診】24日(23年7月1 ~ 12日生まれ) 25日(13 ~ 31日生まれ)・12:45 ~ 13:00【9 ~ 10カ月児相談】24日(23年1月1 ~ 15日生まれ) 25日(16 ~ 31日生まれ)・8:45 ~ 9:00【1歳6カ月児健診】17日(22年4月1 ~ 18日生まれ) 18日(19 ~ 30日生まれ)・12:45 ~ 13:00【2歳6カ月児歯科健診】17日(21年5月1 ~ 14日生まれ) 18日(15 ~ 31日生まれ)・8:45 ~ 9:00【3歳児健診】1日(20年5月1 ~ 14日生まれ) 2日(15 ~ 31日生まれ)・12:45 ~ 13:00 会場...一関保健センター

■大東・東山地域 期日・会場...【3 ~ 4カ月児健診】16日・東山保健センター【9 ~ 10カ月児相談】29日・大東保健センター【1歳6カ月児健診】9日・東山保健センター【2歳6カ月児歯科健診】29日・大東保健センター【3歳児健診】15日・大東保健センター 受付時間...13:00 ~ 13:15(9 ~ 10カ月児相談は9:00 ~ 9:15)
 ■千厩・室根・川崎地域 期日・受付時間...【3 ~ 4カ月児健診】22日・12:30 ~ 12:45【9 ~ 10カ月児相談】15日・9:00 ~ 9:15【1歳6カ月児健診】17日・12:30 ~ 12:45【2歳6カ月児歯科健診】15日・13:00 ~ 13:15【3歳児健診】16日・12:30 ~ 12:45 会場...千厩保健センター(3 ~ 4カ月児健診は川崎防災センター)
 4・5歳歯科健診 18・19年5月生まれの人は契約歯科医療機関で受診してください。

■藤沢地域 期日...【3 ~ 4カ月児健診】22日【7・10・12カ月児健診】11日【1歳6カ月児健診】9日【3歳児健診】18日 受付時間・会場...13:00 ~ ・藤沢保健センター(3 ~ 4カ月児健診は12:45 ~ 13:00・川崎防災センター)
 問本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

11月のポリオ予防接種

■一関・花泉地域 期日・対象... 29日・22年8月 ~ 23年4月生まれ 30日・16年6月2日 ~ 22年7月生まれ 会場...市総合体育館
 ■大東・東山地域 期日・対象...11日・生後6 ~ 7歳6カ月未満の未終了者 会場...大東保健センター
 ■共通事項 受付時間...13:00 ~ 13:15 問本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

11月の乳がん検診 一関地域

■一関保健センター会場 期日...14日、19日、20日、21日、26日、28日、29日 時間...9:00 ~ 10:00、13:00 ~ 14:00
 ■その他の会場 期日・会場... 15日・一関が丘コミュニティセンター 18日・市総合体育館 22日・自然休養村管理センター 25日・一関学習交流館 時間...9:30 ~ 10:00、13:00 ~ 14:00
 12月開催分は次号でお知らせします。
 問本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

11月の健康相談・健康教室 一関地域

■健康相談 日時・会場...【一関】 9日 10:00 ~ 12:00・高崎会館 16日

13:00 ~ 14:00・一関が丘コミュニティセンター 17日 10:00 ~ 12:00・17民区集会所【山目】17日 13:30 ~ 15:00・共林公民館【中里】 4日 10:00 ~ 12:00 18日 10:00 ~ 11:30・中里公民館【真滝】 16日 10:00 ~ 11:30・7区公民館【巖美】 9日 10:00 ~ 11:30・瑞山公民館 10日 10:00 ~ 11:30・竹沢ふれあいセンター 24日 10:00 ~ 11:30・やびつ公民館 同日13:30 ~ 15:00・宇津野公民館【萩荘】 15日 10:00 ~ 11:30・下川台公民館 16日 13:30 ~ 15:00・脇田郷集会所【舞川】2日 10:00 ~ 11:30・7、8区公民館
 ■栄養相談 日時・会場...14日、28日 9:00 ~ 16:00・一関保健センター 問健康づくり課 21-2160
 ■玄米ニギニギ体操 日時・会場... 9日 13:30 ~ ・一関が丘コミュニティセンター 25日 13:30 ~ ・山目公民館 問食改 熊谷) 23-1310

花泉地域

■ふれあい会 日時...▶7日(日)10:00 ~ 12:00 21日 10:00 ~ 14:00
 ■玄米ニギニギ体操 日時...14日 10:00 ~ 11:15
 ■共通事項 会場...花泉支所 問花泉支所保健福祉課 82-2216

大東地域

■健康相談 期日・会場... 2日・ひまわり会館 7日、10日・大東コミュニティセンター 14日・堺ノ沢公民館 17日・峠自治会館 24日、25日・大東農村環境改善センター 時間...9:30 ~ 12:00
 ■デイケア 日時・会場...11日 9:00 ~ 13:00・大東保健センター
 ■歯科医師講演会 日時・会場...18日 14:00 ~ 15:30・大東農村環境改善センター

問大東支所保健福祉課 71-1211

千厩地域

■デイケア 日時・会場...11日 9:00 ~ ・一関文化センター
 問千厩支所保健福祉課 53-3952

東山地域

■歯科衛生士講演会 日時・会場...22日 10:00 ~ 12:00・東山地域交流センター 内容...「お口の健康について」長坂地区高齢者学級と同時開催
 問東山支所保健福祉課 47-4530

室根地域

■健康教室 期日・会場... (16区)11日・浮野地区生活改善センター (17区) 18日・竹野下地区会館 (18区)29日・交流促進センター 時間...10:00 ~ 11:30 問室根支所保健福祉課 64-3805

川崎地域

■てんとう虫教室 日時...8日、22日 10:00 ~ 15:00
 ■調理実習 日時...8日、22日 10:00 ~ 12:00
 ■障がい者アート交流 日時...(絵画)8日(遊書)22日 13:00 ~ 15:00
 ■男の幸せ厨房 日時...13日、26日 13:30 ~ 17:00
 ■共通事項 会場...川崎公民館 問川崎支所保健福祉課 43-4022

藤沢地域

■てんとうむし教室 日時...1日、7日、15日、21日 9:30 ~ 11:30
 ■デイケアすみれの会 日時... 1日 10:00 ~ 15:00
 ■歯つらつ教室 日時...8日、24日 9:30 ~ 11:30
 ■共通事項 会場...藤沢保健センター 問藤沢支所保健福祉課 63-5304

11月の休日当番医

月	区分	医療機関	電話
3	西	内 小野寺内科循環器科 末広)	23-5600
		外 誠信堂医院 涌津)	82-3362
	東	ひがしやま病院 松川)	48-2666
		気仙沼	佐々木小児科医院 本郷)
6	西	内 阿部内科クリニック 竹山町)	23-2918
		外 佐藤外科肛門科医院 山目)	26-5125
	東	たかがね内科泌尿器科クリニック 千厩)	51-1377
		気仙沼	小野医院 唐桑町)
13	西	内 菅原内科循環器科医院 涌津)	82-5528
		外 西城医院 舞川)	28-2393
	東	川崎弥栄診療所 薄衣)	43-3114
		気仙沼	大友病院 三日町)
20	西	内 桂島医院 駅前)	21-8883
		外 一関病院 大手町)	23-2050
	東	千厩ひかりクリニック 千厩)	51-1156
		気仙沼	三条小児科医院 田中前)
23	西	内 昭和病院 田村町)	23-2020
		外 笠原耳鼻咽喉科医院 五代町)	23-4916
	東	奥玉診療所 奥玉)	56-2751
		気仙沼	小野寺医院 松岩)
27	西	内 一関中央クリニック 中央町)	21-1222
		外 岡崎整形外科 三関)	23-7000
	東	吉田内科循環器科医院 大原)	71-2131
		気仙沼	うちクリニック 東新城)
鈴木医院 階上)	27-2315		

*診療時間...9:00 ~ 17:00

*当番医を電話で確認してからお出掛けください。

*気仙沼 市外局番 0226)の当番医は災害時対応のため診療時間が異なります。

11月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
6	室根支所	9:30 ~ 15:00
9	市役所本庁)	10:00 ~ 11:00
	㈱アイシーエス一関事業所	9:30 ~ 11:00
	第一貨物㈱一関営業所	12:00 ~ 13:00
	㈱一関LIXIL製作所	14:30 ~ 16:30
10	㈱平野組	9:00 ~ 12:00
	一関学院高 関係者のみ)	13:30 ~ 16:30
11	消防本部	9:00 ~ 11:00
	三光化成㈱東北事業部	12:00 ~ 13:00
19	コスモ工業㈱	14:30 ~ 16:00
	イオンスーパーセンター一関店	10:00 ~ 16:00
21	磐井農業共済組合	9:30 ~ 11:00
	㈱アロン社一関工場	12:00 ~ 13:00
	北上製紙㈱	14:30 ~ 16:00
22	東里工業㈱	9:00 ~ 10:30
	㈱柴宿ファッション	11:30 ~ 13:00
27	千住スプリングラー㈱岩手工場	14:30 ~ 16:00
	イオン一関店	10:00 ~ 16:00


(*)は成分献血です。実施5日前までに本庁健康づくり課または各支所保健福祉課へ予約してください。

インフルエンザは風邪の症状にみられる咳、鼻水、のどの痛みに加え、高熱や全身たるさなどを伴うのが特徴。気温が低く、乾燥した12、2月に流行しています。飛沫感染により発症するため、流行時には人混みを避ける、手洗い、うがい、適度な湿度と室温を保つことが予防につながります。

しかし、ワクチン接種に勝る予防方法はありません。特に免疫の弱い高齢者や子供は予防接種をしてください。ワクチン接種による抗体がつけられるまで約2週間ほどかかります。流行が予測される前の11月中に接種しておくといいですね。

また、インフルエンザが疑われる症状が現れた時には早めの受診をお願いします。

流行前のインフルエンザ予防接種が効く



Kouzi Terasaki

寺崎公二院長
寺崎内科胃腸科医院

Interview 健康塾

Voice 元気のひみつ

健康でいきいきと 日々の散歩で体づくり

東山町長坂 69歳 主婦
岡崎ノリ子さん

一関市食生活改善推進協議会東山支部に入って8年。今では副支部長を務めます。地域の人と一緒に料理の勉強をしたり、玄米ニギニギ体操の普及に努めています。住民の人に「また来てね」と言われると嬉しく、やりがいを感じます。私の健康の秘けつは、しっかりと3食とり、カラダを動かすこと。夕方20 ~ 30分の散歩が日課です。



Okazaki Noriko