

健康  
だより

HEALTH  
IS WEALTH



健康塾

Interview

Hironobu Kumagai

熊谷歯科医院  
熊谷博伸 歯科医師

3つのポイントを  
押さえれば  
虫歯は簡単に防げます

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と健康に関する正しい知識を普及・啓発するとともに、虫歯予防などの適切な習慣の定着を目的としています。皆さんには、一層歯をしっかりと磨いてほしいですね。ここで、虫歯になりやすい3つのポイントを教えます。①奥歯の溝の部分②歯と歯の間③歯と歯ぐきの境目一です。ここさえしっかりと磨けば、虫歯は簡単に予防できます。

健康週間に合わせ、「第24回歯の健康展」をイオン一関店1階特設会場で、6月9日⑩に開催します。歯ブラシやお菓子のプレゼント、歯科相談コーナー、お子さん向けのクイズ大会などを用意しています。昨年、大好評だった骨密度測定もしていますので、ぜひおいでください。

県立磐井病院からお知らせ

(1)「リンパ浮腫外来」を開診

「リンパ浮腫」は、乳がん、子宮がん、前立腺がんや直腸がんなどの手術や放射線治療後に起きる手足のむくみです。磐井病院の「リンパ浮腫外来」では、リンパ浮腫に悩む人に正しいケア(治療)を指導しています。

◇予約受付 平日9:00～16:00 \*完全予約制

◇治療日 毎⑩⑪(第5週は除く)

◇内容 ケア指導、スキンケア、リンパマッサージ、弾性着衣等の紹介と使用説明

◇受診に必要な物 ①かかりつけ医からの紹介状(診療情報提供書)②保険証◇費用 1回6,300円程度(6,300円は健康保険適応外の料金、弾性着衣等は実費負担)

●県立磐井病院緩和医療科外来または地域医療福祉連携室 ☎23 3452

(2)適正な小児科の受診を

磐井病院小児科では、常勤医師減少のため24年度から外来受付時間を短縮し、重症または他院から紹介のあった患者を優先して診療しています。しかし、外来受診する人が多く、入院や緊急治療を必要とする子供などに対する診療が困難な現状です。重症の子供に適切な医療を提供するため、まずは「かかりつけ医」(最寄りの診療所・医院・クリニックなど)に相談してください。市が作成、配布した「かかりつけ医ガイドブック」の「子ども救急医療ガイド」には、子供の具合が悪いときの対応の仕方が掲載されていますので活用してください。一関地域の小児医療の現状に理解を深め、適正な受診に協力してください。

●県立磐井病院地域医療福祉連携室 ☎23 3452

子宮頸がん予防ワクチンが  
定期接種になりました

25年3月31日まで任意接種で公費助成を受けられた子宮頸がん予防ワクチンは5月1日から定期接種に変わりました。対象は小6から高1相当の女子です。市は国の標準的な接種年齢の中学1年生の保護者に対し、個人宛に通知をしています。昨年度まで未接種だった中学2年から高校1年までの女子は接種の際、接種券の差し替えが必要です。下記窓口配布済の接種券・同意書・母子手帳を持参の上、新しい接種券の交付を受けてください。

●健康づくり課または各支所保健福祉課係

もぐもぐ離乳食教室  
(メロンコース)

◇日時 6月18日⑩

◇時間 9:30～12:00(受付9:15～)

◇会場 一関保健センター

◇対象 平成24年9月～25年1月生まれの離乳期の子と保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇持ち物 母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角巾、筆記用具、バスタオル、おんぶひも、オムツなど外出時に必要なもの

◇参加費 100円

◇定員・受付期限 先着親子12組・6月11日⑩

●健康づくり課母子保健係(一関保健センター内) ☎21 2160

6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	25年2月1～16日生まれ	26⑩	12:45～13:00	一関保健センター
		25年2月17～28日生まれ	27⑩		
	9～10カ月児相談	24年8月1～16日生まれ	26⑩	8:45～9:00	
		24年8月17～31日生まれ	27⑩		
	1歳6カ月児健診	23年11月1～14日生まれ	13⑩	12:45～13:00	
		23年11月15～30日生まれ	14⑩		
2歳6カ月児歯科健診	22年12月1～15日生まれ	13⑩	8:45～9:00		
	22年12月16～31日生まれ	14⑩			
3歳児健診	21年12月1～16日生まれ	6⑩	12:45～13:00		
	21年12月17～31日生まれ	7⑩			
大東 東山	3～4カ月児健診	25年2月生まれ	26⑩	13:00～13:15	東山保健センター
		24年8月生まれ	25⑩		大東保健センター
	1歳6カ月児健診	23年11月生まれ	19⑩	13:00～13:15	東山保健センター
		22年12月生まれ	25⑩		大東保健センター
	2歳6カ月児歯科健診	22年12月生まれ	25⑩	13:00～13:15	大東保健センター
		21年12月生まれ	18⑩		
千厩 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	25年2月生まれ	19⑩	12:30～12:40	川崎防災センター
		24年8月生まれ	25⑩		千厩保健センター
	9～10カ月児相談	24年8月生まれ	25⑩	8:50～9:00	
		23年11月生まれ	27⑩		
	1歳6カ月児健診	23年11月生まれ	27⑩	12:30～12:40	
		22年12月生まれ	25⑩		
2歳6カ月児歯科健診	22年12月生まれ	25⑩	13:00～13:10		
	21年12月生まれ	26⑩			

\*受診できない場合は連絡してください ●本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

平成25年骨髄バンク登録

◇日時 5月28日、6月11日、25日(いずれも⑩)9:00～9:30

◇場所 一関保健所

●一関保健所保健課 ☎1415

6月の4歳5歳歯科健康診査

市内の契約歯科医療機関で6月中に受診してください。対象者には5月末に受診券を郵送します。体調不良などで6月中に受診できない場合は、下記まで連絡してください。

検診名	対象者	場所
4歳歯科検診	平成20年12月生	市内の契約
5歳歯科検診	平成19年12月生	歯科医療機関

●健康づくり課または各支所保健福祉課係

6月のこころの健康相談

こころの問題に一人で悩まないで気軽にご相談ください。臨床心理士が無料で相談に応じます。

◇申し込み 事前に電話で予約

日	時間	電話
3⑩	10:00～11:00 13:30～14:30	一関保健センター
10⑩	13:30～14:30	大東支所
17⑩	13:30～14:30	花泉支所
24⑩	10:00～11:00	一関保健センター

●本庁健康づくり課または各支所保健福祉課



元気の  
ひみつ

Voice

Chiyoko  
Miura

三浦千代子さん 川崎町薄衣 68歳

今を楽しく、楽観的に

人と会うことが好き、人の集まるところが大好きで、川崎町女性協議会の会長をはじめ、いろいろな団体やイベントで活動をしています。活動を通して、たくさんの人と関わる機会がありますが、役職や性別などを意識せず、「一度話したら、みんな友達」と思っています。飾らないありのままの自分であることが、一番の元気の秘訣です。あまり深刻に考えず、今日を楽しく過ごすという考えも大事にしています。冷え性と低体温症の対策に、月に2回ほどデトックス効果のある治療に通っています。母に教わった「朝起きたら常温の水と自家製の梅干しを食べる」ことも20年以上続けています。

5月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
15	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑩	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
16	西	西城医院(舞川)	28-2393
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
17	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
⑩	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
20	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
⑩	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
21	西	袋医院(花泉)	82-3316
⑩	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
22	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑩	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770

日	区	医療機関	電話
23	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
24	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
⑩	東	本多医院(大原)	72-2133
27	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
⑩	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
28	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
⑩	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
29	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑩	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
30	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101

日	区	医療機関	電話
31	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑩	東	阿部医院(長坂)	47-3898

\*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

5月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
19	西	内 袋医院(花泉)	82-3316
		外 西城医院(舞川)	28-2393
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
⑩	西	大友病院(三日町)	22-6868
		気仙沼市立元吉病医院(本吉町)	42-2621
	東	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
26	西	一関病院(大手町)	23-2050
⑩	外		

日	区分	医療機関	電話
26	東	千葉内科医院(長坂)	47-4163
		小野医院(唐桑町)	32-3128
	⑩	気仙沼	森田医院(八日町)

\*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・南三陸町(市外局番0226)の当番医は医療機関により一部診療時間が異なります

5・6月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
5	21⑩	日本マニユファクチャリング ガザービス(岩手テック)	9:00～12:30
	⑩	(株)平野組	14:00～16:00
	26⑩	イオン一関店	10:00～16:00
6	29⑩	藤沢保健センター	13:00～14:30

月	日	献血会場	時間
5	30⑩	橋本工務店	9:30～11:00
		千厩警察署	12:30～14:00
		千厩ショッピングモールエスピア	14:45～16:00
6	1⑩	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
		(株)アイシーエス一関事業所	9:30～11:00
		(株)東北ヤマックス	12:00～13:00
6	5⑩	一関病院	14:30～16:30
		東里工業(株)	9:30～10:30
		(株)柴宿ファッション	11:30～13:00
6	6⑩	千住スプリングラー(株)岩手事業所	14:30～16:00

\*天候などにより、時間や会場が変更になる場合がありますので、ご了承ください

エイズ検査を受けましょう

エイズ感染の有無は血液検査を受けなければわかりません。匿名・無料で受けられますので、この機会に検査を受けましょう。

◇検査日…6月11日⑩、25日⑩11:00～12:00  
◇検査…一関保健所(一関地区合同庁舎内)

●一関保健所保健課 ☎1415

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)。

●☎019-605-9000または☎#8000