

健康だより

HEALTH IS WEALTH

健康塾

Interview

Takashi Kanno



菅野内科医院
菅野孝 医師

家庭での小さな気遣いが食中毒を防ぎます

食中毒の原因は、次の3つです。飲食物に混入した①病原微生物②一部の魚、きのこの自然毒③添加物と同食器や食塩過剰摂取等の化学物質によるもの一です。食中毒の件数の7割、患者数の9割が病原微生物によるもので、冬はウイルス性、夏は細菌性が多く見られます。

サルモネラ、腸炎ピブリオ、病原性大腸菌などによる感染症型の場合は、胃腸炎などを引き起こします。その場合は、スポーツ飲料などで脱水症状を防いでください。また、ポツリヌスのような毒素型は神経症状が出ます。この場合は、緊急受診が必要です。

食中毒を避けるために、異臭物と膨らんだ包装の食べ物は避けてください。また、おにぎりはラップで握るなど、弁当は素手で作らないでください。感染型の場合は、加熱や電子レンジで殺菌できます。

食中毒は、家庭内のものは防げるので、普段から注意して、未然に防ぎましょう。

6・7月の献血カレンダー

| 月 | 日 | 献血会場 | 時間 |
|---|-------|------------------------|----------------------------|
| 6 | 23(日) | イオン一関店 | 10:00~16:00 |
| | 27(木) | 市役所大東支所 Aコープだいたう | 10:00~13:00 15:00~16:00 |
| | 28(金) | (株)ケイ・エムアクト 一関警察署 | 9:00~11:00 14:30~16:00 |
| 7 | 6(土) | イオンスーパーセンター一関店 | 10:00~16:00 |
| | 9(火) | 特別養護老人ホーム関生園 県立磐井病院 | 9:30~11:30 13:30~16:30 |
| | 10(水) | 岩手日日新聞社東台センター 岩手病院 | 9:00~11:00 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
*7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。地域みんなで取り組みましょう。

歯のパスポート交付について

市では、6歳臼歯のむし歯予防のため、4歳児・5歳児歯科健診を受けた人に「歯のパスポート」を交付しています。歯のパスポートを持っている人は、シーラント予防充填の際に市の助成を受けられます。また、転入された人で、転入時に5歳6カ月以上で小学校就学前(就学した月を含む)の子供については、市の歯科健診を受診してなくても「歯のパスポート」を交付します。交付を希望する人は窓口までお越しください。

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

すこやか幼児教室

◇日時 7月23日(火)9:30~12:00(受付9:15~)

◇会場 一関保健センター

◇対象 9~10カ月相談終了後~1歳6ヶ月児健康診査前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 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、おんぶひもなど必要なもの

◇参加費 200円(調理実習費)
◇定員・受付期限 先着親子12組・7月16日(火)
☎健康づくり課(一関保健センター内)

■両親学級(ひまわりコース)

◇日時 ①7月9日(火)9:30~13:00 ②7月20日(土)9:30~11:50

◇場所 一関保健センター
◇内容 ①妊娠中の栄養について栄養講話・調理実習、保健師講話など②沐浴実習など

◇対象 市内居住の妊婦、夫およびその家族

◇持ち物 母子健康手帳、ママパパ学級テキスト、エプロン、三角巾

◇参加費 1人300円
◇定員・受付期限 先着親子12組・7月2日(火)

☎健康づくり課(一関保健センター内)

■7月の4歳5歳歯科健康診査

市内の契約歯科医療機関で7月中に受診してください。対象者には6月末に受診券を郵送します。体調不良などで7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21年1月生 | 市内の契約 |
| 5歳歯科検診 | 平成20年1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保健係

■7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。

■7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3月1~16日生まれ | 24(火) | 12:45~13:00 | 一関保健センター |
| | | 25年3月17~31日生まれ | 25(水) | | |
| | 9~10カ月児相談 | 24年9月1~11日生まれ | 24(火) | 8:45~9:00 | |
| | | 24年9月12~30日生まれ | 25(木) | | |
| | 1歳6カ月児健診 | 23年12月1~21日生まれ | 11(木) | 12:45~13:00 | |
| | | 23年12月22~31日生まれ | 12(金) | | |
| 2歳6カ月児歯科健診 | 23年1月1~14日生まれ | 11(木) | 8:45~9:00 | | |
| | 23年1月16~31日生まれ | 12(金) | | | |
| 3歳児健診 | 22年1月1~17日生まれ | 4(水) | 12:45~13:00 | | |
| | 22年1月18~31日生まれ | 5(木) | | | |
| 大東 東山 | 3~4カ月児健診 | 25年3月生まれ | 31(火) | 13:00~13:15 | 東山保健センター |
| | | 24年9月生まれ | 30(火) | | |
| | 9~10カ月児相談 | 23年12月生まれ | 10(水) | 9:00~9:15 | 大東保健センター |
| | | 23年1月生まれ | 30(火) | | |
| | 1歳6カ月児健診 | 23年1月生まれ | 30(火) | 13:00~13:15 | 東山保健センター |
| | | 22年1月生まれ | 9(火) | | |
| 2歳6カ月児歯科健診 | 23年1月生まれ | 23(火) | 13:00~13:10 | 大東保健センター | |
| | 22年1月生まれ | 24(水) | | | |
| 千厩 室根 川崎 藤沢 | 3~4カ月児健診 | 25年3月生まれ | 17(水) | 12:30~12:40 | 川崎防災センター |
| | | 24年9月生まれ | 23(火) | | |
| | 9~10カ月児相談 | 23年12月生まれ | 25(木) | 12:30~12:40 | 千厩保健センター |
| | | 23年1月生まれ | 23(火) | | |
| | 1歳6カ月児健診 | 23年1月生まれ | 23(火) | 13:00~13:10 | 千厩保健センター |
| | | 22年1月生まれ | 24(水) | | |
| 2歳6カ月児歯科健診 | 23年1月生まれ | 23(火) | 13:00~13:10 | 千厩保健センター | |
| | 22年1月生まれ | 24(水) | | | |

*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

◇申し込み 事前に電話で予約

| 日 | 時間 | 電話 |
|-------|----------------------------|-----------|
| 1(日) | 10:00~11:00 13:30~14:30 | 一関保健センター |
| 22(金) | 13:30~14:30 | 藤沢支所保健福祉課 |

☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

■骨髄バンク登録に協力してください

◇日時 7月9日(火)、23日(火)9:00~9:30

◇場所 一関保健所(一関合同庁舎内)

☎一関保健所保健課 ☎1415

■血液検査を受けましょう

◇検査日 7月9日(火)、23日(火)11:00~12:00

◇場所 一関保健所(一関合同庁舎内)

◇検査の種類...①HIV抗体検査(即日検査)②性器クラミジア抗体検査③ウイルス性肝炎抗体検査

☎一関保健所保健課 ☎1415

■フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人、その家族の交流の場として、情報交換などに活用してください。

◇日時・会場 7月1日(日)、11日(土)13:30~16:00・一関勤労青少年ホーム

☎一関保健所保健課 ☎1415

■夜間こども救急相談電話

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



元気のひみつ

Voice

Fumiko Miura

三浦フミ子さん 藤沢町徳田 65歳

まちを元気にしたい

市食生活改善推進員協議会の会長を務めています。「自分たちの健康は自分たちで守る」を合言葉に、まず自分、次に家庭、そして隣近所、地域、市全体へと健康の輪が広がっていくことを願い、楽しみながら活動しています。

食改、農家、家事と忙しい毎日を送っていますが、この「忙しさ」が私の原動力。無理はしないけど一生懸命頑張る、何でも張り切ってやるのが、いいリズムをつくっています。

育ち盛りの孫と、義父母まで4世帯の食事は、肉と魚と卵以外は自家製。栄養とバランスには人一倍気を使っています。

「落ち込まない」が私らしさ。プラス思考で前に進むことが元気の秘けつです。

自宅で集中学習 家でスーパー家庭教師

- 自宅だから送り迎え不要
- ご要望に応じて選べる指導のスケジュール
- どんな質問でも気軽にできる
- 自宅での時間を上手に使える
- 家庭学習の習慣をつけたい
- 勉強部屋など生活環境の見直し指導
- 保護者とのコミュニケーションの充実
- 不登校だけでなく安心して指導が受けられる

自宅で徹底指導!集中して学習できるから理解度が違います

君にピッタリの勉強方法はどっち?

8ポイント

無料教育相談予約受付中!

完全個別担任制 塾でスーパー家庭教師

- 教科別プロ教師による完全個別担任制の指導
- 受けたい科目が受講できる個人別時間割制
- お子様の希望や目標に合わせた多彩なカリキュラム
- データ分析にもついたキメ細かな進捗指導
- 一人ひとりの志望校に合わせた受験対策
- お子様との相性を重視した教師選択制
- 曜日・時間はお子様のスケジュールに幅広く対応
- 教師部・教師が連携をとるバックアップシステム

完全個別担任制だからできる個別に合わせたキメ細かい指導

全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績34年

岩手県家庭教師協会

お問い合わせは 二重丸で

0120-00-1111

このフリーダイヤルは受付の時間帯にのみですが、携帯電話からは各事業部におかけください

一関事務局/0191-23-2244(代) 一関市大手町1-5 精華第二ビル2F

地域教育に貢献して29年 全国直営130校の信頼と実績

KATEKYO学院

お問い合わせは なすばる

0120-77-5555

このフリーダイヤルは受付の時間帯にのみですが、携帯電話からは各事業部におかけください

一関駅前校/0191-31-6633(代) 一関市大手町1-5 精華第二ビル2F

「補聴器」の効果を試してみませんか?

「6月6日は補聴器の日」補聴器お試しキャンペーン開催中!!
補聴効果をお調べできます。 6月11日(火)~6月28日(金)

初めての方も、是非ご相談下さいませ。私達が全力でサポート致します!

岩手リオン 補聴器センター

一関店 一関市駅前51 ☎26-3272

大町通 上の橋通り 新大町通

市営有料駐車場 P ローター 市営有料駐車場

市営有料駐車場をご利用下さい。ご利用分のチケットを差し上げます。

営業案内
【月曜~土曜 午前9時~午後5時迄】
定休日: 日曜・祝日