

# 健康だより

HEALTH IS WEALTH



## 健康塾

Interview

Sugawara Yukako

すがわら皮膚科クリニック  
菅原由香子 医師

### 紫外線を避け、健康な肌を

紫外線はシミの原因になり、皮膚が  
んのリスクも高めます。女性はもちろん、男性や子供も外出する場合は日  
焼け止めを塗ることをおすすめします。

日焼け止めには効果の強さを表す  
SPFとPAが表示されています。SPF  
は日焼けの主原因となる「紫外線B  
波」を、PAは肌の奥まで達し、しわの  
原因となる「紫外線A波」を防ぐ効果  
の強さを示します。日焼け止めの効果  
は「SPF値×20分間」で算出できま  
す。例えば、SPF10の場合は「10×  
20=200(分)」となり、3時間20分  
日焼けを防止できる計算です。

SPFとPAが高いものは肌に負担  
を掛けるので、日常生活では弱めのも  
のをたっぷり塗布し、こまめに塗り直  
してください。肌が弱い人は日焼け止  
めでかぶれることもあります。無理して  
日焼け止めを使わず、帽子、日傘、サン  
グラスなどで日差しを避けましょう。

日焼けしてしまった場合は肌を冷や  
し、熱いお風呂は避けてください。シミ  
を防ぐためにビタミンCを摂取するの  
も良いでしょう。

肌が健康であれば、化粧品などをつ  
けなくても、自らの力で保湿できま  
す。紫外線を避け、健康できれいな肌  
を心掛けましょう。

## 8・9月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
8	22	ふじの実学園 インテگران岩手工場	10:00~11:00 13:00~14:00
	25	イオン一関店	10:00~16:00
	28	一関地区合同庁舎	9:30~12:00
9	1	大東保健センター	10:00~14:00
	4	三菱マテリアル(株)岩手工場	10:00~11:00
		ひがしやま病院	12:30~14:00
		一関市役所東山支所	15:00~16:30
5	国際医療福祉専門学校 一関校	9:30~12:00	
10	すずまーと・サンショップ	14:00~16:00	
	一関市役所本庁舎(*)	10:00~15:00	
	JAいわい東大東営農センター	10:00~11:30	
13	(有)ヤハタ自動車販売	12:30~13:30	
	東北オカヤ(株)	15:00~16:30	

\*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

\*(\*)は成分献血です。実施5日前までに健康づく  
り課へ予約してください

☎本庁健康づくり課

### こころの体温計

ストレス度や落ち込み度を簡単にチェック

市は、メンタルチェックシステム「こ  
ころの体温計」を県内で初めて導入しま  
した。このシステムは、携帯電話やパン  
コンでストレス度や落ち込み度などをセ  
ルフチェックするものです。

心の疲れや不調の原因としてストレス  
が多く挙げられますが、目安になるもの  
がなく、そのままにしておくこと悪化して  
まいります。チェックの結果に合わせて、  
相談機関の情報が表示されます。心の健  
康維持に活用してください。

https://fishbowlindex.jp/ichinoseki/

\*利用料は無料  
(通信料は自己負担)

☎本庁健康づくり課



## すこやか幼児教室

◇日時・場所 9月18日 ☎9:30~12:00  
(受け付け9:15~)・一関保健センター

◇対象 9~10カ月相談終了後~1歳6  
カ月児健康診査前の子供と保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理  
実習、試食、図書館のお話し会

◇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 先着親子12組

◇受付期限 9月11日 ☎

☎本庁健康づくり課

## 両親学級(りんどうコース)

◇日時 ① 9月10日 ☎9:30~13:00 ②

9月21日 ☎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お  
風呂の入れ方など

◇対象・参加費 市内居住の妊婦、夫、  
その家族・1人300円

◇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

◇定員 先着12組

◇受付期限 9月3日 ☎

☎本庁健康づくり課

## もぐもぐ離乳食教室(ぶどうコース)

◇日時・会場 9月11日 ☎9:30~12:00  
(受け付け9:15~)・千歳保健センター

◇対象 24年12月~25年4月生まれ  
の離乳期の子供がいる保護者

◇参加費 100円

◇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

## 9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5月1日~16日生まれ	25 ☎	12:45~13:00	一関保健センター
		25年5月17日~31日生まれ	26 ☎		
	9~10カ月児相談	24年11月1日~15日生まれ	25 ☎	8:45~9:00	
		24年11月16日~30日生まれ	26 ☎		
	1歳6カ月児健診	24年2月1日~14日生まれ	12 ☎	12:45~13:00	
		24年2月15日~29日生まれ	13 ☎		
2歳6カ月児歯科健診	23年3月1日~13日生まれ	12 ☎	8:45~9:00		
	23年3月14日~31日生まれ	13 ☎			
3歳児健診	22年3月1日~16日生まれ	5 ☎	12:45~13:00		
	22年3月17日~31日生まれ	6 ☎			
大東 東山	3~4カ月児健診	25年5月生まれ	25 ☎	13:00~13:15	東山保健センター
		24年11月生まれ	10 ☎	9:00~9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年2月生まれ	11 ☎	13:00~13:15	東山保健センター
		23年3月生まれ	10 ☎		
	3歳児健診	22年3月生まれ	3 ☎		大東保健センター
千歳 室根 川崎 藤沢	3~4カ月児健診	25年5月生まれ	18 ☎	12:30~12:40	川崎防災センター
		24年11月生まれ	24 ☎	8:50~9:00	千歳保健センター
	1歳6カ月児健診	24年2月生まれ	26 ☎	12:30~12:40	
		23年3月生まれ	24 ☎	13:00~13:10	
	3歳児健診	22年3月生まれ	25 ☎	12:30~12:40	

\*該当月に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

記用具、バスタオルなど

◇定員 先着親子10組

◇受付期限 9月4日 ☎

☎千歳支所保健福祉課 ☎3952

## 9月の4歳5歳歯科健康診査

市内の契約歯科医療機関で9月中に  
受診してください。対象者には8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3月生まれ	市内の契約
5歳歯科検診	平成20年3月生まれ	歯科医療機関

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

## 9月のこころの健康相談

こころの問題は一人で悩まないで気

軽に相談してください。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
2 ☎	10:00~11:00	一関保健センター
	13:30~14:30	
30 ☎	10:00~11:00	

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

## 血液検査

◇日時 9月10日 ☎、24日 ☎11:00~  
12:00

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

◇検査の種類 ① HIV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

◇申し込み 事前に予約してください

☎一関保健所保健課 ☎1415



元気の  
ひみつ  
Voice

Onodera  
Makiko

小野寺マキ子 さ 花泉町袋  
ん 78歳

### 頭を使って、手先を動かす

編み物教室の講師を30年以上し  
ていました。編み物のほかに押し花、  
ドライフラワーや裁縫も。昔からのもの  
づくりが好きで、以前は「花と泉の公園」  
に出品していました。今でも、旅先でア  
イデアが浮かんだら物づくりで生かし  
ています。頭を使って、手先を動かす  
ことが健康の秘けつです。

普段から腰を曲げないよう、姿勢に  
は気を付けています。床にはものを置  
かず、乗り物には立って乗ります。また、  
毎週お茶の会や檀家の会にも参加し  
て、時間を見つけては畑仕事もしてい  
ます。忙しい毎日こそが元気の源です。

20年間、保健推進委員協議会で  
活動し、今は花泉地域の会長を務め  
ています。地域も随分と年配者が多くな  
りました。互いに支えあい、心も体も元  
気な地域づくりを進めていきたいです。

## 8月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
18 ☎	西	内 木村消化器内科(三関)	21-1311
		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(千歳)	51-1377
		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
気仙沼		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621
	西	内 ひらひら内科クリニック(平泉)	34-1133
		外 西城医院(舞川)	28-2393
東		川崎弥栄診療所(薄衣)	43-3114

日	区分	医療機関	電話
25 ☎	気仙沼	森田医院(八日町)	22-6633
		小野医院(唐桑町)	32-3128

\*診療時間...9:00~17:00

\*当番医を電話で確認してから出掛けください

\*気仙沼市(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

## 8月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
19 ☎	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131

日	区	医療機関	電話
19 ☎	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
20 ☎	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
☎	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
21 ☎	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
22 ☎	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
☎	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
23 ☎	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
☎	東	阿部医院(長坂)	47-3898

日	区	医療機関	電話
26 ☎	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
☎	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
27 ☎	西	ひらひら内科クリニック(平泉)	34-1133
☎	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千歳)	51-1377
28 ☎	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
☎	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
29 ☎	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
☎	東	県立千歳病院(千歳)	53-2101
30 ☎	西	桂島医院(駅前)	21-8883

日	区	医療機関	電話
30 ☎	東	千歳ひかりクリニック(千歳)	51-1156

\*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  
\*お盆の期間(8月13日 ☎~16日 ☎)の救急当番医  
は休みとなりますので、注意してください

## 骨髄バンクドナー登録(要予約)

◇日時 9月10日 ☎、24日 ☎9:00~9:30  
◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

☎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  
の交流の場として活用してください。

◇日時・場所 9月2日 ☎13:30~  
16:00・一関勤労青少年ホーム

☎一関保健所保健課 ☎1415