

# 健康 だより

HEALTH  
IS WEALTH

\*該当月に受診できない場合は連絡してください

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8月1日〜12日生まれ	18 ☉	12:45〜13:00	一関保健センター
		25年8月13日〜31日生まれ	19 ☉		
	9〜10カ月児相談	25年2月1日〜15日生まれ	18 ☉	8:45〜9:00	
		25年2月16日〜28日生まれ	19 ☉		
	1歳6カ月児健診	24年5月1日〜17日生まれ	12 ☉	12:45〜13:00	
		24年5月18日〜31日生まれ	13 ☉		
2歳6カ月児歯科健診	23年6月1日〜13日生まれ	12 ☉	8:45〜9:00		
	23年6月14日〜30日生まれ	13 ☉			
3歳児健診	22年6月1日〜16日生まれ	5 ☉	12:45〜13:00		
	22年6月17日〜30日生まれ	6 ☉			
大東 東山	3〜4カ月児健診	25年8月生まれ	18 ☉	13:00〜13:15	東山保健センター
		25年2月生まれ	17 ☉	9:00〜9:15	大東保健センター
	1歳6カ月児健診	24年5月生まれ	11 ☉	13:00〜13:15	東山保健センター
		23年6月生まれ	17 ☉		大東保健センター
	3歳児健診	22年6月生まれ	10 ☉	12:30〜12:40	川崎防災センター
千厩 室根 川崎 藤沢	3〜4カ月児健診	25年8月生まれ	17 ☉	8:50〜9:00	千厩保健センター
		25年2月生まれ	10 ☉		
	1歳6カ月児健診	24年5月生まれ	12 ☉	12:30〜12:40	
		23年6月生まれ	10 ☉	13:00〜13:10	
3歳児健診	22年6月生まれ	11 ☉	12:30〜12:40		

●健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

い場合は連絡してください。

健診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年6月生まれ	市内の契約
5歳歯科健診	20年6月生まれ	歯科医療機関

●健康づくり課(一関保健センター内) または各支所保健福祉課

## ■12月のこころの健康相談

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応じます。

◇申し込み 事前に電話で予約

日	場所	時間
2 ☉	一関保健センター	10:00〜11:00 13:30〜14:30

日	場所	時間
9 ☉	大東保健センター	13:30〜14:30
16 ☉	一関保健センター	10:00〜11:00
	花泉支所	13:30〜14:30

●健康づくり課(一関保健センター内) または各支所保健福祉課

## ■小規模事業所対象に健康相談

専門の医師が応じます。電話やファクスで問い合わせてください。

◇12月の開設日 ①5日・一関商工会議所千厩支所 ②12、19、26日・一関市医師会 いずれも毎 ☉ 13時〜15時

●県一関地域産業保健センター ☎③5110

## ■11・12月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
11	17 ☉	イオンスーパーセンター一関店	10:00〜16:00
	24 ☉	イオン一関店	10:00〜16:00
	25 ☉	一関市役所本庁(※)	10:00〜15:00
12	4 ☉	クボホームセンター大東店	10:00〜13:00
		大東高校(関係者に限る)	15:00〜16:00
	7 ☉	イオンスーパーセンター一関店	10:00〜16:00

\*12月からクリスマス献血キャンペーンを実施  
 \*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日前までに下記へ予約してください

●健康づくり課(一関保健センター内)

## ■12月1日は世界エイズデー

キャンペーンテーマは「恋愛の数だけHIVを語ろう」。HIVについて正しく理解し、関心を持ちましょう。

●エイズ予防街頭キャンペーン

◇日時 11月25日 ☉ 16:00〜17:00

◇場所 JR一関駅前西口広場

◇内容 普及啓発グッズの配布など

●HIV抗体即日休日検査

匿名可、検査は無料です。前日までに必ず予約してください。

◇日時 12月7日 ☉ 9:30〜15:30

◇場所 一関保健所

●一関保健所保健課 ☎⑥1415

## ■こころの健康づくり講演会

「市保健推進委員活動交流研修会」と併せて開きます。

◇日時 12月13日 ☉ 13:30〜14:45

\*保健推進委員の活動発表は14:55〜15:30

◇場所 東山地域交流センター

◇講演 大塚耕太郎医師(岩手医科大学)による「こころの健康づくり〜地域みんなで気づき・見守り・つなぎ・支えあい、かけがえのない命と心を守る」  
 ●健康づくり課(一関保健センター内)

## ■明るく生きる2013 こころのシンポジウム

精神障がい者の心の健康問題への正しい理解をテーマにしたシンポジウム。替え歌などの作品紹介、統合失調症の体験を落語で語る山下慎一さんの講演などを行います。入場は無料、どなたでも参加できます。

◇日時 11月30日 ☉ 13:50〜16:00

◇場所 一関市東山地域交流センター

●ほのぼのステーション ☎③4889

## ■もぐもぐ離乳食教室(みかんコース)

◇日時・場所 12月17日 ☉ 9:30〜12:00(受け付け9:15〜)・一関保健センター  
 ◇対象 25年3〜7月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇定員・費用 先着親子12組・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、筆記用具、バスタオル、その他必要なもの

◇受付期限 12月10日 ☉

●健康づくり課(一関保健センター内)

## ■12月の4歳5歳歯科健康診査

12月中旬に受診してください。対象者には11月末に受診券を郵送します。体調不良などで12月中旬に受診できな



## 健康塾

Interview

一関市国民健康保険  
 猿沢診療所  
 薄田徹 医師  
 Susukida Tooru

## インフルエンザの季節 ワクチン接種と早期受診を

インフルエンザは冬季に流行を繰り返す感染症です。主なウイルスはA型とB型です。感染力は非常に強く、集団感染を引き起こします。

特徴は、急激に発症し、症状が重いこと。高熱、関節痛、頭痛や食欲不振などが挙げられます。肺炎や気管支炎などの合併症を起こしたり、幼児はインフルエンザ脳症を発症したりする危険な病気です。慢性肺疾患を持つ高齢者の場合、死に至るケースも少なくありません。

予防には、インフルエンザワクチンの接種が有効です。ワクチンの発病予防効果は高く、合併症の併発を防いだり、重症化を抑えたりします。

流行時に高熱が出た場合は、すぐに医療機関で受診してください。早めの治療がカギです。

## ■11月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話
15	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600	21	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	27	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
⑩	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156	⑩	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101	⑩	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
18	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211	22	西	西城医院(舞川)	28-2393	28	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
	⑩	東	菊池内科医院(沖田)		74-2512	⑩	東		もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322	⑩
19	西	桂島医院(駅前)	21-8883	25	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211	29	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
	⑩	東	猿沢診療所(猿沢)		76-2020	⑩	東		谷藤内科医院(千厩)	51-3355	⑩
20	西	木村消化器内科(三関)	21-1311	26	西	袋医院(花泉)	82-3316	⑩	西	笠原耳鼻咽喉科医院(五代町)	23-4916
	⑩	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)		43-3770	⑩	東		阿部医院(長坂)	47-3898	⑩

\*診療時間…18:00〜20:00  
 \*電話で当番医を確認してから受診してください  
 \*夜間こども救急相談電話…19:00〜23:00(年中無休) ☎019・605・9000または ☎ #8000

## ■11月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話	日	区分	医療機関	電話
23	西	内 桂島医院(駅前)	21-8883	23	西	小野寺医院(赤岩五駄鱈)	23-9890
		外 一関病院(大手町)	23-2050			内 うちクリニック(東新城)	23-0087
17	東	ひがしやま病院(松川)	48-2666	24	西	内 一関中央クリニック(中央町)	21-1222
		小松クリニック(東八幡前)	21-5770			外 岡崎整形外科(三関)	23-7000
		気仙沼 条南整形外科(田中前)	29-6711			東 川崎弥栄診療所(薄衣)	43-3114
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621			気仙沼 おだか医院(田中前)	22-3210
23	西	内 西城病院(八幡町)	23-3636	⑩	東	三条小児科医院(田中前)	23-0088
		外 笠原耳鼻咽喉科医院(五代町)	23-4916			*診療時間…9:00〜17:00 *電話で当番医を確認してから受診してください *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	
⑩	東	藤沢病院(藤沢)	63-5211				

## ■一関保健所からのお知らせ

●骨髄バンクドナー登録と血液検査

◇日時 12月10日 ☉、24日 ☉

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

\*要予約、時間については問い合わせください

●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 12月2日 ☉、16日 ☉ 13:30〜16:00・一関勤労青少年ホーム

●一関保健所保健課 ☎⑥1415