

保健のお知らせ

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

乳幼児健診を実施日に受けられない方は、健康づくり課または各保健センターへ電話でご連絡ください。

【会場】花巻保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年2月1日～15日	9月11日(木)	12:45～13:15
	平成26年2月16日～28日	9月25日(木)	
1歳6カ月児健診	平成25年3月1日～15日	9月16日(火)	12:45～13:15
	平成25年3月16日～31日	10月7日(火)	
2歳児親子歯科健診	平成24年3月16日～31日	9月17日(水)	12:45～13:15
	平成24年4月1日～15日	10月1日(水)	
3歳児健診	平成23年3月16日～31日	9月10日(水)	12:45～13:15
	平成23年4月1日～15日	9月24日(水)	
離乳食教室	平成26年4月16日～30日	9月22日(月)	9:45～10:00
	平成26年5月1日～15日	10月6日(月)	
育児学級	平成25年10月1日～15日	9月18日(木)	9:00～9:15
	平成25年10月16日～31日	10月2日(木)	
定例小児相談(乳幼児)		10月6日(月)	9:00～11:00

【会場】大迫保健福祉センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
母子健康手帳交付(予約制)			

【会場】石鳥谷保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年2月1日～28日	9月19日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成25年1月1日～2月28日	9月19日(金)	12:45～13:15
離乳食教室	平成26年4月1日～5月31日	9月26日(金)	9:00～9:15
定例小児相談(乳幼児)		9月26日(金)	9:00～11:00

【会場】東和保健センター

内容	対象生年月日	実施日	受付時間
母子健康手帳交付(妊婦)		毎週月曜日～金曜日	8:30～16:30
7カ月児健診	平成26年2月1日～28日	10月3日(金)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成25年3月1日～31日	10月3日(金)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成24年3月1日～31日	10月3日(金)	12:45～13:00
3歳児健診	平成23年3月1日～31日	10月3日(金)	12:45～13:00
離乳食教室	平成26年5月1日～31日	10月3日(金)	12:30～12:45
育児学級	平成25年10月1日～31日	10月3日(金)	13:00～13:15

■こころの健康づくり講座

【日時】10月7日(火)、午前10時～11時30分

【会場】花巻保健センター

【内容】健康講話「こころも体もリラックス タッピングタッチ」(講師はタッピングタッチ認定インストラクターの釜澤俊一さん)

【受講料】無料

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

■保健大学 受講生募集

【日時】9月18日(木)、午後1時30分～3時

【会場】まなび学園

【内容】講演「お口の病気と生活習慣病」(講師は、上村歯科医院の上村誠さん)

【定員】60人(先着順)

【受講料】無料

【申込開始日】9月4日(木)

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

■小児慢性特定疾患児家族の情報交流会

【日時】9月27日(土)、午後1時30分～3時30分

【会場】一関保健所(一関市竹山町7-5)

【対象】小児慢性特定疾患医療給付受給者の家族など

【内容】①講話「病気を持つ子どもたちへの向き合い方」(講師はみちのく療育園小児科医師の川村みや子さん)②情報交換

※託児コーナーを用意します

【申込期限】9月10日(水)

【申し込み方法】電話またはファクス、はがきで下記へ

※ファクス、はがきの場合は、参加者の①住所②氏名③電話番号を明記

【問い合わせ・申し込み】中部保健所(☎22-4921 ☎24-9240 〒025-0075 花城町1-41)

■胃がん検診の日程(9月8日～10月3日分)

35歳以上の方が対象です。

【受付時間】午前6時30分～8時30分

【検診料】1,500円

【注意事項】検査前夜は飲酒せず、夕食は午後8時ごろまでに済ませること。当日は、検査が終わるまで飲食せずタバコも吸わないこと

※申込者には受診票を送付しますので、受診の際に必ずお持ちください。詳しくは、健康づくり課へ

月日	会場	対象行政区
9月8日(月)	太田振興センター	山岡、上太田、柴林、折沼、姥宿
9月9日(火)	小舟渡公民館	小舟渡
9月10日(水)	上似内公民館	上・下似内、田力、葛第一・第二
	下坂井振興会館	下坂井、坂杉、大森、南中根子
9月11日(木)	矢沢振興センター	高松第一～第三、高木第一
9月12日(金)	太田振興センター 青少年ホーム	泉畑・清水町・中央
9月19日(金)	いしがみ会館	豊沢町、南川原町、鍛冶町
9月24日(水)	花北振興センター	石神町
9月25日(木)	花北振興センター	四日町一丁目一区・二区、一日市、坂本町
9月26日(金)	湯口振興センター	四日町二丁目・三丁目、愛宕町
9月29日(月)	花巻保健センター	上根子上区、一本杉、上・下円膝、八幡、二ツ堰、中村、鉛、下シ沢、大沢
9月30日(火)	花南振興センター	古館、鍋倉一区・二区、中根子
10月1日(水)	矢沢振興センター	桜町三丁目・四丁目、南城、大谷地
10月2日(木)	花南振興センター	高木第二、高木小路
10月3日(金)	宮野日振興センター 桜町一丁目公民館	諏訪 西宮野日第一～第三 桜町一丁目・二丁目

■健康アッス講座(9月22日～10月5日分)

回	月日	時間	会場	内容
①	9月22日(月)	13:00～15:00	石鳥谷保健センター	講話「あなたの肺は健康ですか?～“はい”と言えるために～」(講師は石鳥谷医療センターの似内郊雄さん)
②	9月25日(木)	13:00～15:00	松園振興センター	実技「楽しく笑って動いておもしろ体操」(講師はレクリエーション指導員の立花良子さん)、健康チェック
③	9月25日(木)	13:30～15:00	好地振興センター	講話「生活習慣病と消化器疾患」(講師はさとう消化器科内科クリニックの佐藤慎一郎さん)、健康相談
④	10月2日(木)	9:00～11:30	東和保健センター	健康チェック(血圧、体脂肪測定など)
⑤	10月5日(日)	10:00～13:00	大迫小学校	健康チェック(血圧、体脂肪測定など)、健康相談

※受講無料、申し込み不要です

【問い合わせ】①③石鳥谷保健センター②健康づくり課④東和保健センター⑤大迫保健福祉センター

■特定健康診査の日程(10月1日～8日分)

40歳以上の国保の方が対象です。健康診査(対象は35歳と75歳以上の方)、結核健康診断、大腸がん検診なども同時に実施します。保険証と事前に送付する受診票、問診票を必ずお持ちください。

詳しくは、大迫保健福祉センターへ

※国保以外の方は受診券、保険証、検査料金をお持ちください(詳しくは、加入している医療保険へ)

月日	受付時間	会場	対象行政区
10月1日(水)	10:00～11:00	大又自治公民館	内川目大又
	13:30～15:00	折壁自治公民館	内川目折壁
10月2日(木)	9:30～11:00	内川目振興センター	内川目第2・小又
	13:00～15:00		内川目中央
10月3日(金)	10:00～11:00	中乙自治公民館	内川目小又(鳥谷、中乙、中通、黒森、大洞)
	13:30～15:00	大迫保健福祉センター	内川目第1
10月6日(月)	9:30～11:00	大迫保健福祉センター	大迫上町
	13:00～15:00		大迫旭町・仲町
10月7日(火)	9:30～11:00	大迫保健福祉センター	大迫上の台・葡萄沢
	13:00～15:00		大迫川原町第2
10月8日(水)	9:30～11:00	大迫保健福祉センター	大迫下町
	13:00～15:00		大迫川原町第1

■9月は「健康増進月間」です

この機会に、自分の生活を振り返ってみませんか。

■生活習慣チェックリスト

①定期的に運動していますか

運動不足を感じている人は、今よりあと10分(約1,000歩)多く歩くことで効果があります。

②食事は減塩で、腹八分の量を食べていますか

脳卒中予防のためにも、ぜひ実行しましょう。

③禁煙にチャレンジしてみませんか

禁煙は一人でするよりも、医師や薬剤師、保健師などに相談しながら取り組むと、成功しやすいです。

④本年度の健診は受けましたか

糖尿病や動脈硬化など気付かないうちに進行していることがあります。年に1度は、健診を受けて体のメンテナンスをしましょう。

■健康づくりを応援します

市では全ての行政区に、保健推進委員と食生活改善推進員を配置し、地域での講習会などで皆さんの健康づくりを応援しています。気軽に相談してください。

【問い合わせ】健康づくり課

