

保健のお知らせ

※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

■母子健康手帳交付、乳幼児健診など

【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25年1月1日～15日	8月8日(木)	12:45～13:15
	平成25年1月16日～31日	8月29日(木)	
1歳6カ月児健診	平成24年2月1日～15日	8月20日(火)	12:45～13:15
2歳児親子歯科健診	平成23年2月16日～28日	8月21日(水)	12:45～13:15
	平成23年3月1日～15日	9月4日(水)	
3歳児健診	平成22年3月1日～15日	8月28日(水)	12:45～13:15
育児学級	平成24年9月1日～15日	8月23日(金)	9:00～ 9:15
	平成24年9月16日～30日	9月6日(金)	
離乳食教室	平成25年3月16日～31日	8月19日(月)	9:45～10:00
	平成25年4月1日～15日	9月2日(月)	
定例小児相談	（乳幼児）	9月2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

【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）		8月20日(火)	8:30～16:30
		9月3日(火)	8:30～11:30
7カ月児健診	平成25年1月1日～31日	9月3日(火)	12:45～13:00
1歳6カ月児健診	平成24年1月1日～2月28日	9月3日(火)	12:45～13:15
育児学級	平成24年8月1日～9月30日	8月23日(金)	9:00～ 9:15
定例小児相談	（乳幼児）	8月23日(金)	9:00～11:30

【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）		8月14日(水)・28日(水)	8:30～16:30
7カ月児健診	平成25年1月1日～31日	9月6日(金)	12:45～13:00
2歳児親子歯科健診	平成23年3月1日～31日	9月6日(金)	12:45～13:00
3歳児健診	平成22年2月1日～3月31日	9月6日(金)	12:45～13:00
育児学級	平成24年7月1日～9月30日	8月20日(火)	9:00～ 9:15

■子宮頸がん^{けい}と乳房・甲状腺検診（8月22日～9月1日分）

【対象】▷子宮頸がん検診：昨年度に検診を受けなかった20歳以上の女性
▷乳房・甲状腺検診：昨年度に検診を受けなかった40歳以上の女性

※年齢基準日は、どちらも平成26年3月31日

【会場】東和保健センター

※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（申し込みは、実施日の前日まで受け付けます）。詳しくは、東和保健センターへ

月日	受付時間	対象地区
8月22日(木)	9:00～10:30	南成島上・下、小通、落合、上・下中内、石宮、上・下浮田、毒沢
	12:30～14:00	町井、舘迫、鷹巣堂、谷内、砂子、倉沢、北成島上・下、小倉、中通、白土
8月23日(金)	9:00～10:30	石鳩岡、南川目、中川目、駒形、秋葉、留ヶ森、前田、北小山田、外谷地、白山、下瀬、松原、平山
	12:30～14:00	新地、下町、中町、上町、駅前、前郷、八日市場、百ノ沢、竈町
8月31日(土)	9:00～11:00	本町、根岸、六本木、未受診者
9月1日(日)	9:00～11:00	未受診者

■禁煙健康教室

禁煙を希望している方を対象に、たばこをやめる方法や健康法について学ぶ講演会を開催します。家族の方も参加できます。

【日時】8月22日(木)、午前9時～10時30分

【会場】花巻保健センター

【内容】講演「やめられないタバコをやめる方法」（講師は、花巻市薬剤師会）

※希望者には、呼気中の一酸化炭素の濃度測定、保健師・栄養士による個別相談を実施します

【問い合わせ・申し込み】健康づくり課

■健康アッパ講座（8月6日～9月11日分）

回	月日	時間	会場	内容
①	8月6日(火)	9:00～11:30	浮田振興センター	体を使ったゲーム・おもしろ体操など（講師は、立花良子さん）、健康相談
②	8月6日(火)	13:30～14:30	花巻保健センター	健康講話と実技「～海水浴・水遊びの時期だからこそ～知って安心、心肺蘇生法！」（講師は、日本赤十字社岩手県支部の救急指導員）、健康相談、血圧・体組成・腹部脂肪測定
③	8月7日(水)	10:00～11:30	花巻中央振興センター	健康講話「知って得する心の健康～気になる認知症・うつ病あれこれ～」（講師は、国立病院機構花巻病院の地域連携室職員）、健康相談
④	8月20日(火)	10:00～11:30	矢沢振興センター	③の内容と同じ
⑤	8月21日(水)	13:00～15:00	石鳥谷保健センター	健康講話と実技「アンチエイジング（抗加齢療法）」～理学療法士の視点から～（講師は、石鳥谷医療センターの理学療法士）
⑥	8月24日(土)	9:00～11:00	成島振興センター	健康講話・軽体操「血圧って、わかるとおもしろい！？」、健康チェック
⑦	8月28日(水)、9月4日(水)・11日(水)	9:30～11:30	谷内振興センター	健康運動実技「楽しい・続けなくなる・身につく運動教室」（講師は、ふれあいランド岩手のスポーツ指導員）※定員30人（先着順。なるべく3回参加できる方）

※受講無料。①～⑥申し込み不要、⑦申し込み必要
【問い合わせ・⑦の申し込み】①⑥⑦東和保健センター、②③④健康づくり課、⑤石鳥谷保健センター

■予防接種を受けましょう

①麻しん風しん予防接種1期・2期

1期の対象者は、1歳の誕生日が過ぎたら早めに予防接種を受けてください。また、2期の対象者は、8月31日(土)までに受けてください。

【対象】▷1期：1歳～2歳に達する前々日までの幼児〔育児学級で予診票を配布〕▷2期：保育園・幼稚園の年長に相当する年齢（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ）の幼児〔通知済み〕

②2種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

対象者は、10月31日(木)までに予防接種を受けてください。

【対象】小学校6年生に相当する年齢（平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ）の児童〔通知済み〕

①②共通

【接種場所】市内予防接種委託医療機関

【問い合わせ】健康づくり課、各保健センター

【問い合わせ】健康づくり課（花巻保健センター ☎23-3121）

大迫保健福祉センター（ ☎48-2124）

石鳥谷保健センター（ ☎45-3012）

東和保健センター（ ☎42-4811）

■胃がん検診の日程（8月20日～9月6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	対象地区
8月20日(火)	湯本振興センター	糠塚、北湯口の一・二、大畑、金矢
8月21日(水)	笹間振興センター	轟木、北笹間
8月22日(木)	技術振興会館	松園町二区・三区
8月23日(金)	島コミュニティセンター	東十二丁目
8月26日(月)	湯口振興センター	志戸平、根岸、神明、橋本、西晴山
8月27日(火)	上湯本台一公民館	上湯本台一・二、花巻温泉、台温泉
8月28日(水)	胡四王会館	矢沢、幸田
8月29日(木)	^{あらた} 新田公民館	新田、才の神、熊野
8月30日(金)	浅沢公民館	浅沢、本館
9月2日(月)	矢沢振興センター	高木第三
9月3日(火)	まなび学園	大通り一丁目・二丁目、吹張町、末広町、城内、仲町、双葉町、上町
9月4日(水)	湯本振興センター	二枚橋、下湯本、宇津野
9月5日(木)	柗ノ目集落センター	狼沢、柗ノ目、小瀬川
9月6日(金)	二枚橋町会館	二枚橋駅前
9月6日(金)	柗内公民館	尻平川、横志田、柗内
9月6日(金)	笹間振興センター	南笹間、中笹間

■食中毒を防ぎましょう

O157やO26などが病原菌となる食中毒（腸管出血性大腸菌感染症）が発生しています。次のことに注意して防ぎましょう。

●調理前や食事の前は、せっけんで手をよく洗いましょう

●加熱して調理する食品は、中まで火が通るよう十分加熱しましょう。

●調理された食品は、室温で長く放置せず、早めに食べましょう

●レバーなどの食肉を生で食べることは控えましょう

●焼肉などをする際は、生の肉に触れた箸などで食べないようにしましょう