

Health 保健だより



☎水沢保健センター(☎㉔4511)、江刺総合支所健康増進課(☎㉔2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎㉔3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎㉔2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(㉔3800)

12月 成人健(検)診日程

【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)

- 水沢区
11日(国)～13日(国)…水沢保健センター
- 江刺区
5日(国)・6日(国)…江刺保健センター
- 前沢区
10日(国)…前沢健康管理総合センター
- 衣川区
7日(国)…衣川保健福祉センター

●全区対象
【成人歯科健康診査(要予約)】
12月まで 市内指定医療機関

【子宮がん検診(個別)】
23年12月まで 市内指定産婦人科医療機関

太りぎみの人は、生活習慣病を引き起こしやすいことが分かっています。特にお腹がぽっこりと出ている肥満(内臓脂肪型肥満)の人で、高血圧、脂質異常症、糖尿病の検査項目でどれか2つ以上が基準値を超える場合は要注意です。

す。このような状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。メタボリックシンドロームに該当する人は、失明や腎不全などの合併症を招く糖尿病や脳卒中、心筋梗塞の危険が、該当しない人と比較して10倍以上

市は、生活習慣病の予防と改善を目的とした特定健康診査、長寿健康診査、一般健康診査を行っています。対象となるのは、特定健康診査が40歳から74歳までの国民健康保険加入者、長寿健康診査が後期高齢者医療制度対象者、一般健康診査が30歳と35歳の人と、ほかの医療保険に加入していない40歳以上の人です。生活習慣を見直すためにも、積極的に健診を受けましょう。

特定・長寿・一般健診を受けましょう

高いという結果も出ています。昨年度、市が行った健診では、受診者のうち男性の29・0%、女性の14・9%がメタボリックシンドロームに該当し、男性の15・7%、女性の6・4%がその予備軍という結果になりました。

健診結果から自分の生活を見直し、問題点を発見すること

ノロウイルスによる食中毒を防ぎましょう

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に11月ころから冬季にかけて流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを経て口から感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化する場合もあります。

ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は点滴などの対症療法に限られます。健康な生活を守るため、次の

- ① 予防対策を徹底しましょう。
- ② 食事の前やトイレの後は、必ず手を洗いましょう
- ③ 下痢やおう吐などの症状がある場合は、食品の取り扱いを控えましょう
- ④ 胃腸炎患者に接する場合は、患者のふん便や吐くつを適切に処理しましょう
- ⑤ 加熱が必要な食品は、しっかりと加熱して食べましょう
- ⑥ 調理器具などは、使用後に洗浄、殺菌しましょう

■問い合わせ先 奥州保健所(☎㉔2831)

【水沢】

オラクル・ナイト
(ポール・オースター)

【江刺】

生きてるだけで
100点満点
(日野原重明)

【前沢】

折り紙でたくさんの笑顔を
盲目の「折り紙大使」
加瀬三郎物語
(田島栄次)

【胆沢】

大人になったら
何になる?
(ジェシカ・ロイ)

【衣川】

活字と自活
(荻原魚雷)

注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…池上彰の新聞活用術(池上彰)、歌う国民(渡辺裕)、聴こえないピアニスト(宮本まどか) ●児童…生きようよ(細谷亮太)、たいせつなあなたへ(サンドラ・ポワロ＝シェリフ)、ぼくがおおきくなったら(くすのきしげのり)
- 江刺図書館 ●一般…ワイドで楽しむ奇想の屏風絵(安村敏信)、ホームレス博士～派遣村・ブラック企業家する大学院～(水月昭道)、すしロール(文化出版局編) ●児童…写真でわかる四字熟語辞典(学研教育出版)、はれときどきあまのじゃく(矢玉四郎)、「好き」をつらぬこう～ヨーロッパ世界チャンピオンの挑戦～(BLACK)
- 前沢図書館 ●一般…チア男子(朝井リョウ)、もしも月が2つあったなら(ニール・F・カミンズ)

- ズ)、藩と県～日本各地の意外なつながり～(赤岩州五ほか) ●児童…へっぽこまじょこニコとニキ(あいはらひろゆき)、どこどこ?セブン〈12〉(キッズレーベル)、桜石探検隊(風野潮)
- 胆沢図書館 ●一般…高校生はこれを読め!(同編集委員会)、乙女の日本史〈文学編〉(堀江宏樹・滝乃みわこ)、浜内千波のしょうがで冷えとり美肌ダイエット(浜内千波) ●児童…ぎゅうにゅうだいへんしん!(中山章子)、まどれーぬちゃんとまほうのおかし(小川糸)、これはなみだ?(栗林慧)
- 衣川公民館図書室 ●一般…龍退治の騎士になる方法(岡田淳) ●児童…虫めする姫の冒険(芝田勝茂)

12月の催し物など

(◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

- 水沢図書館 ★企画展「冬休み宿題おまかせ」…21日(国)～23年1月23日(国) ★紙しばいと絵本のよみきかせ…11日(国)14:00 ★クリスマス子ども映画会…25日(国)14:00
- 江刺図書館 ★お話びっくり箱…12日(国)10:30～11:00 ★ちびっ子映画会…12日(国)11:00 ◆ピース教室…12日(国)14:00 ◆江戸学講座第8講(全10回)…22日(国)13:30～15:00
- 前沢図書館 ◆企画展「絵本で感じる冬とクリスマス」…1日(国)～25日(国) ★冬休み読書カードツアー…1日(国)～23年1月23日(国) ★冬休み映画会…25日(国)10:30～11:00
- 胆沢図書館 ◆企画展「全国高校駅伝」…1日(国)～23年1月9日(国) ★ぼこあぼこの「あったとさ」…12日(国)10:30 ◆音読「あいうえお」の会…16日(国)13:30 ★テーマ展「宿題やろうぜ!」…21日(国)～23年1月19日(国) ★館長講座「感想文・自由研究のまとめ方お助け教室」…25日(国)・26日(国)、23年1月5日(国)・6日(国)9:30～

12月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢の各図書館…6日(国)、13日(国)、20日(国)、23日(祝)、27日(国)～31日(国)
(水沢3分室…上記に加え毎週回)
衣川図書室…23日(祝)、29日(国)～31日(国)

Library 図書館だより

☎水沢図書館(☎㉔3080)、江刺図書館(☎㉔2111)、前沢図書館(☎㉔6781)、胆沢図書館(☎㉔2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎㉔3900)

