

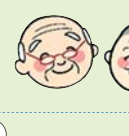
保健だより

第3次健康増進計画を策定

今後5年間の健康づくりの方針となる第3次健康増進計画を策定しました。市総合計画に掲げる目標のひとつである「健康で安心して暮らせるまちづくり」を実現するための施策を示したものです。

基本理念を「みんなで取り組む健康づくり」とし、3つの柱として、①「心」と「からだ」を健やかに保つ意識の醸成、②主体的に自ら健康づくりを実践、③地

ライフステージと重点分野の体系図

ライフステージ		妊娠期・乳幼児期 妊婦・0歳～6歳	学齢期、思春期 7歳～19歳	働き盛り年代 20歳～64歳	高齢期 65歳以上
重点分野					
食 べ る	食 べ る	朝ごはんをしっかり食べる 減塩に取り組む 野菜は、各年代の一日の適量を目標に食べる 自分の適量と必要な栄養を知り、バランスの良い食事を取る			
	動 く	家族や友達と、楽しく体を動かす	遊びや部活動で積極的に体を動かし、基礎体力を向上させる	意識して体を動かす時間を作る	積極的に体を動かし、転倒や寝たきりを予防する
こ こ ろ		安心して妊娠期を過ごし、赤ちゃんを迎える。親子のふれあいを大切にし、子育てを楽しみながら子どもの心と体を健やかに育てる	家族や友人とのコミュニケーションを大事にし、健やかな心を育む。困った時にはSOSを出せる	リラックス方法を見つける 家庭や職場、地域で生きやすい環境を作る	
守 る	良い習慣	早寝早起きを身に付ける	性に関して理解し、互いを尊重し合い、命を大切にする	定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を確認し異常がある時は、改善のための取り組みを心がける	
	歯の健康	保護者による仕上げ磨きにより、子どもの歯を守る(12歳まで続ける)		定期的に歯科検診を受け歯周病を予防する	口腔機能を維持し、いつまでもおいしく食べる
	たばこ アルコール			禁煙、分煙に積極的に取り組む 適正飲酒を心掛け、生活習慣病を予防する	

～こころの健康を大切に～

4月は環境の変化が多く、いつもより心も体も調子を崩しやすい時期です。自分や周りの人の心のSOSに気づき、早めにケアすることが大切です。

ストレスは気付かないうちに蓄積し、心身が疲れ切ってしまってからでは、なかなか回復は難しいものです。適度に休養をとり、十分な睡眠をとって、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

また、身近な人の「いつもと違う」という変化に気付いたら、優しく声を掛けてみましょう。「大丈夫？眠れてる？」「よく頑張っているね」「ここに相

談してみよう」・・・

あなたのひと言が、大切な命をつなぎます。

普 段 の 生 活 で 気 を 付 け たい こ と	自分自身の性格の傾向を知る
	物事の考え方や見方を変えてみる
	頑張りすぎない
	自分にあった生活リズムで生活する
	自分ひとりで抱え込まない
	生活(環境)の変化に気を付ける
	問題解決のための優先順位を付ける

■問い合わせ 本庁健康増進課健康づくり係 (水沢保健センター ☎ ☎ 4511)



計画は市ホームページでご覧いただけます

域と協働による健康づくりの推進、を掲げています。ライフステージごとに、「食べる」「動く」「こころ」「守る」の4つの重点分野を設定して具体的な行動目標を立てました。皆さん一人一人が主役です。数年後の自分をイメージして健康づくりに取り組みましょう。

保健日程 ー教室・健康相談ー

■母子健康手帳交付

平日 ☎ 8:30～17:00 持 保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 ☎ ☎ 水沢保健センター
○江刺【要予約】 ☎ ☎ 江刺総合支所健康福祉課
○前沢【要予約】 ☎ ☎ 前沢総合支所健康福祉課
○胆沢【要予約】 ☎ ☎ 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 ☎ ☎ 衣川総合支所健康福祉課

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

11日 ☎ ☎ 9:30～9:45 対 29年9・10月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎ ☎ 健康増進プラザ悠悠館
※申込期限… 8日 ☎ ☎

■外国人ママふれあいサークル

29日 ☎ ☎ 10:00～11:45 ☎ 子育て総合支援センター(いずみ保育園) 対 市内在住の外国人ママ(妊婦含む) ☎ ☎ 水沢保健センター

■BCG集団予防接種【要予約】

17日 ☎ ☎ 対 13:00～13:15 対 生後5か月から1歳未満 ☎ ☎ 水沢保健センター
※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

28日 ☎ ☎ 13:00～16:00 ☎ ☎ 奥州保健所

■骨髄バンクドナー登録・エイズ抗体即日検査

クラミジア病原体検査・梅毒検査・肝炎検査【要予約】
17日 ☎ ☎ 9:00～12:00(骨髄バンク、エイズ抗体即日検査、クラミジア病原体検査、梅毒検査)、9:00～14:00(肝炎検査) ☎ ☎ 奥州保健所

■こころサロン奥州(自死遺族の集い)【要予約】

12日 ☎ ☎ 13:30～15:00 対 家族など大切な人を自死で亡くした人 ☎ ☎ 奥州保健所

■家族そろって朝食デー

21日 ☎ ☎ は朝食デーです。家族そろって朝食をとりましょう!!

※☎は受付時間、☎は会場、対は対象者、持は持ち物、予は予約先、☎は問い合わせ先を表します。水沢保健センター ☎ ☎ 4511、江刺総合支所健康福祉課 ☎ ☎ 2111、前沢総合支所健康福祉課 ☎ ☎ 2111、健康増進プラザ悠悠館 ☎ ☎ 2977、衣川総合支所健康福祉課 ☎ ☎ 3111、奥州保健所 ☎ ☎ 2831

休日・夜間診療 ー 献血

●奥州金ケ崎休日診療所 (水沢多賀 21-1 ☎ ☎ 3935)
【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
3日 ☎ ☎ 金子 康治 先生 (中村小児科耳鼻咽喉科医院)
4日 ☎ ☎ 佐々木喜教 先生 (水沢みなみ皮フ科)
5日 ☎ ☎ 高野 鴻佑 先生 (元 高野胃腸科内科)
6日 ☎ ☎ 菅原 久江 先生 (水沢キッズクリニック)
18日 ☎ ☎ 佐藤 清紀 先生 (さとう内科クリニック)
20日 ☎ ☎ 佐藤 英俊 先生 (佐藤クリニック)
27日 ☎ ☎ 佐藤 信幸 先生 (さとう整形外科・リウマチ科クリニック)

●奥州金ケ崎夜間診療所 (水沢多賀 21-1 ☎ ☎ 3935)
【診療日】年中無休 【診療時間】18:30～21:00

●江刺休日当番医 【診療時間】午前中
3日 ☎ ☎ 滝田医院 ☎ ☎ 2315 (六日町)
4日 ☎ ☎ 玉澤リハビリ整形外科 ☎ ☎ 8801 (岩谷堂字二本木)
5日 ☎ ☎ ひらた外科内科クリニック ☎ ☎ 1331 (愛宕字観音堂沖)
6日 ☎ ☎ 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎ ☎ 2927 (大通り)
18日 ☎ ☎ 伊藤内科医院 ☎ ☎ 4006 (川原町)
20日 ☎ ☎ いとうファミリークリニック ☎ ☎ 0035 (西大通り)
27日 ☎ ☎ 及川整形外科クリニック ☎ ☎ 2917 (八日町)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
6日 ☎ ☎ おぐま歯科医院 ☎ ☎ 4184 (江刺南大通り)
18日 ☎ ☎ 千葉歯科クリニック ☎ ☎ 2426 (金ケ崎町西根上餅田)
20日 ☎ ☎ ささき歯科医院 ☎ ☎ 5418 (水沢字柳町)
27日 ☎ ☎ さくらば歯科医院 ☎ ☎ 2033 (胆沢小山字峠)

●こども救急相談電話 (☎ 019-605-9000)
【診療日】年中無休 【受付時間】19:00～23:00

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00
6日 ☎ ☎ 田代整骨院 ☎ ☎ 5188 (水沢太日通り)
18日 ☎ ☎ 及川整骨院 ☎ ☎ 7187 (水沢大手町)
20日 ☎ ☎ たかはし整骨院 ☎ ☎ 8158 (水沢真城字北堀加羅)
27日 ☎ ☎ 下川原整骨院 ☎ ☎ 1866 (江刺愛宕字境畑)

●普通救命講習会
万が一に備えて、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を学びませんか。
▷日時・場所… 18日 ☎ ☎ 9:00～12:00 江刺消防署
▷対象…中学生以上
▷内容…心肺蘇生法、AEDの使用法、異物除去法、止血法
▷受講料…無料 ▷申込期限… 11日 ☎ ☎
▷問い合わせ・申込先…奥州金ケ崎行政事務組合消防本部 消防救急課救急係 (☎ ☎ 7211)

●献血日程

3日 ☎ ☎	江刺基句まつり会場 (江刺総合支所)	9:30～12:00 13:30～16:00
6日 ☎ ☎	いわて生協コースアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
9日 ☎ ☎	県南広域振興局 水沢信用金庫本店	10:00～13:30 15:30～17:00
23日 ☎ ☎	EC南部コーポレーション(株) 六三ビジネスフォーム(株)	9:30～12:00 13:30～16:30
26日 ☎ ☎	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
30日 ☎ ☎	水沢消防署 県立胆沢病院	9:30～11:30 13:30～16:30

○全会場 400 ml献血のみの受け付けとなります

5月