

保健だより

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

口の健康で困ったことはありませんか

年齢を重ねると、固い物がかみにくい、むせやすい、口の渇きを感じることがあります。これらの症状は、口の働きが低下して起こる症状です。さらに、口の中が清潔に保たれていないと、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんになりやすくなります。

認知症や寝たきりなどで、口の働き・清潔状態に不安のある人やその家族、介護支援専門員の相談に歯科衛生士が応じます。

■対象 認知症や寝たきりなどで、次のいずれかに当

てはまる人※痛みなど緊急性があるものは除く
口の清掃が不足、口の渇きがある、むせやすい、飲み込みに心配がある、そのほか口のことで困っている

■相談方法 歯科衛生士による家庭訪問、電話相談、来所相談

■相談費用 無料

■申込方法 水沢保健センターなどで配布する申込書を提出または電話で申し込み

禁煙応援事業「チャレンジThe禁煙！」

喫煙は、がんや心臓病、高血圧、糖尿病、呼吸器の病気などを引き起こす原因と言われています。また、未成年者や妊婦の健康への影響も大きいほか、たばこの煙にさらされること(受動喫煙)による健康への影響も大きいものがあります。

市では、禁煙したいと考えている人を支援します。昨年度参加された7人全員が禁煙に成功しています。健康で長生きするため、この機会に「禁煙」にチャレンジしてみませんか。

■対象 月1回(全3回)のアンケートに回答できる人※平成23年度～29年度に本事業を利用している

- 人は除く
- 支援の内容
- 薬剤師による禁煙指導(無料)
 - 保健師からの定期的な応援レターと往復アンケートによる禁煙支援
 - 約2週間分の禁煙補助剤(パッチまたはガム)の助成※追加購入分は自己負担
- 定員 20人(先着順)
- 申込受付開始日時 6月1日 午前9時
- 申込方法 禁煙希望者本人が電話で申し込み

平成30年度「禁煙週間」 5月31日 日～6月6日 日

テーマ「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

子ども喜ぶ人気メニュー

『じゃが芋もち』

作って冷凍保存しておく、お汁粉やみそ汁の具に使えて便利。塩や一味唐辛子を加えれば大人のおやつに。



白ゆり乳児苑のみんな



～材料(4人分)～
ジャガイモ …………… 3個
塩 …………… ひとつまみ
片栗粉 …………… 100g
サラダ油 …………… 適量
三温糖 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
バター …………… 適量
青のり …………… 適量

～作り方～

- ① ジャガイモは一口大に切り、鍋でゆでる。やわらかくなったらボウルに移し、熱いうちに木べらなどでつぶす。
- ② 粗熱が取れたら、塩と片栗粉を入れて混ぜ合わせ、手でこねる(まとまらないときは、少し水を加える)。
- ③ 手のひらで形を整えてから、サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがりと焼く。
- ④ 三温糖、しょうゆ、バター、青のりを合わせたタレをつけたら出来上がり。

保健日程 一教室・健康相談一

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

はじめてママの健康講座【要予約】

29日 13:00～16:00 ☎ 健康増進プラザ悠悠館
対 30年11・12月出産予定の初妊婦 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎ 水沢保健センター
※申込期限… 29日 日

はじめてのパパママセミナー【要予約・先着順】

2日 9:00～12:00、13:00～16:00 ☎ 健康増進プラザ悠悠館
対 30年9・10月出産予定の妊婦とその夫 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎ 水沢保健センター
※申込期限… 1日 日

離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

28日 9:30～9:45 ☎ 江刺保健センター 対 29年10・11月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎ 江刺

※☎は受付時間、☎は会場、対は対象者、持は持ち物、予は予約先、問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 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 有住 朋子 先生 (ありすみ内科クリニック)
10日 清水 良明 先生 (レディースクリニック清水医院)
17日 鈴木 密雄 先生 (ひばりが丘クリニック)
24日 高橋 幸洋 先生 (たかはし整形外科スポーツクリニック)

●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 産婦人科おいなお医院 ☎ 3033 (岩谷堂字小境)
10日 柏木医院 ☎ 2433 (六日町)
17日 菊地内科胃腸科子どもクリニック ☎ 2622 (豊田町)
24日 関谷医院 ☎ 3511 (大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
3日 松本歯科医院 ☎ 5578 (金ケ崎町西根西地蔵野)
10日 神尾歯科クリニック ☎ 1182 (水沢上姉体)
17日 鶴カステナルオフィスほうざわ歯科 ☎ 3272 (水沢倉河字羽黒田)
24日 こだま歯科クリニック ☎ 4181 (水沢羽田町駅南)

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00
3日 倉本整骨院 ☎ 6788 (胆沢小山字川北)
10日 おおまち整骨院 ☎ 4110 (水沢字大町)
17日 星整骨院 ☎ 3742 (水沢福吉町)
24日 阿部整骨院 ☎ 1036 (江刺六日町)

総合支所健康福祉課

※申込期限… 29日 日

外国人ママふれあいサークル

28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】

14日 13:00～13:15 対 生後5カ月から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】

27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】
21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

家族そろって朝食ディ

21日 朝食デーです。家族そろって朝食を取りましょう!!

●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

●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… 24日 9:00～12:00 前沢分署

▷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… 22日 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

2日	いわて生協コースアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
3日	前沢牛まつり会場	9:30～12:00 13:30～16:00
21日	前沢総合支所	13:00～16:30
25日	NOSA1 岩手胆江地域センター 胆沢総合支所	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