

【10月】休日・夜間診療

●**休日診療所**（水沢区多賀 21-1） ☎⑤ 3935
【診 療 日】**1**日(日)、**3**日(日)、**9**日(祝)、**15**日(日)、**22**日(日)、**29**日(日)
【診療時間】10:00 ～ 16:00

●**水沢医師会休日在宅当番医**
【診療時間】8:00～10:00※要電話予約
1日(日) 岩手クリニック水沢 ☎⑤5111(水沢区東大通り)
8日(日) 高野整形外科医院 ☎③3052(水沢区字大畑小路)
9日(祝) 高野胃腸科内科 ☎④3231(金ヶ崎町西根本町)
15日(日) たかはし内科胃腸科クリニック ☎④3883(前沢区字二十人町)
22日(日) 武田整形外科医院 ☎④7271(水沢区字日高西)
29日(日) 谷口内科医院 ☎⑤8000(水沢区字欠ノ下)

●**江刺医師会休日当番医** 【診療時間】午前中
1日(日) 柏木医院 ☎⑤2433(江刺区六日町)
8日(日) ひらた外科内科クリニック ☎③1331(江刺区愛宕字観音堂沖)
9日(祝) 前田整形外科 ☎③2848(江刺区豊田町)
15日(日) 谷口耳鼻咽喉頭科医院 ☎③2927(江刺区大通り)
22日(日) 伊藤内科医院 ☎③4006(江刺区川原町)
29日(日) 及川整形外科クリニック ☎③2917(江刺区八日町)

●**日曜歯科当番医** 【診療時間】9:00～12:00
1日(日) 森山歯科クリニック ☎④0118(水沢区東中通り)
おぐま歯科医院 ☎⑤4184(江刺区南大通り)
8日(日) ひばりヶ丘歯科クリニック ☎⑤6114(水沢区川端)
15日(日) 岡本歯科医院 ☎③4626(水沢区宮下町)
大石歯科医院 ☎④3711(前沢区三日町)
22日(日) ささき歯科医院 ☎④5418(水沢区柳町)
29日(日) 森岡歯科診療所 ☎③6480(水沢区花園町)
前沢歯科医院 ☎⑥6810(前沢区山下)

●**日曜整骨当番院** 【診療時間】9:00～15:00
1日(日) 星整骨院 ☎⑤3742(水沢区福吉町)
8日(日) 阿部整骨院 ☎⑤1036(江刺区六日町)
15日(日) 古村整骨院 ☎④4542(水沢区三本木)
22日(日) 佐藤整骨院 ☎⑤5417(前沢区三日町新裏)
29日(日) 伊藤整骨院 ☎②3851(水沢区南大鐘)

●**夜間診療**
夜間診療については、「胆江地区消防組合消防本部」☎④ 7211 にお問い合わせください。

●**普通救命講習会**
万が一に備えて、心肺蘇生法や A E D（自動体外式除細動器）の使い方を学びませんか。
▷日時…10月22日 日 午前9時～正午▷場所…胆江地区消防組合江刺消防署3階会議室▷受講料…無料▷申込期限…10月20日 金 (先着30人)▷問い合わせ・申込先…江刺消防署消防救急係 ☎⑤ 8119

●予約・問い合わせ先 〈水沢区〉水沢保健センター ☎③ 4511
〈江刺区〉江刺総合支所健康増進課 ☎③ 2111

＊メタボリックシンドロームを予防しましょう！



【10月は「食生活改善普及運動」月間】

左の『食事バランスガイド』は、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いか一目でわかるようにしたものです。形はコマのイメージ。食事バランスが悪いとコマの形もゆがみ、倒れてしまいます。コマの安定には回転（運動）が必要です。食生活に欠かせない水分は、コマの軸になっています。

あなたの腹囲（おなか）は大丈夫ですか？

～メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）～

腹囲が男性 85 ㌢以上女性 90 ㌢以上の場合、内臓脂肪の蓄積が疑われます。この内臓脂肪の蓄積が進むことにより、糖や脂質の代謝機能に異常が起こり、「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」が重なって起こることが多く、そうした状態は「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼ばれます。改善するには、生活習慣の見直し、運動習慣の徹底、食生活の改善、禁煙などに取り組む必要があります。ぜひこの機会にご自分の食生活を見直し、『バランスガイド』に合わせ、自分にあった食事量と運動の組み合わせで肥満を解消しましょう。

詳しくは各総合支所の栄養士（保健担当課）までお問い合わせください。

みんなも測ってみよう！＜腹囲の上手な測り方＞

👉ポイント① ヘその高さで測る（立った姿勢）

👉ポイント② 背中や腰に巻尺が水平に巻かれているか確認して測る

▷10月献血日程

日	地区	区分	会 場	時 間
2日㊦	胆沢	全血	㈱サンセイ・イサワ	9:30 ～ 12:00
			小川テント㈱胆沢工場	13:30 ～ 14:45
			県立胆沢高等学校	15:35 ～ 17:00
6日金	水沢	成分	県南広域振興局	9:20 ～ 16:30
12日㊦	江刺	全血	㈱オガワテクノ	10:00 ～ 11:30
			鈴木印刷㈱	13:30 ～ 14:30
			県立岩谷堂農林高等学校	15:30 ～ 17:00
15日㊦	前沢	全血	ジャスコ前沢店	10:00 ～ 12:00 13:30 ～ 16:00
17日㊦	水沢	全血	産業技術短期大学校水沢校	9:30 ～ 11:30
			大井電気㈱水沢製作所	13:30 ～ 16:00
19日㊦	江刺	成分	江刺総合支所	9:30 ～ 16:30
22日㊦	水沢	全血	水沢公園【水沢産業まつり会場】	9:30 ～ 12:00 13:30 ～ 16:00
30日㊦	水沢	成分	奥州市役所	9:20 ～ 16:30

●成分献血は事前に予約が必要になります。予約・お問い合わせは各総合支所福祉担当課までお願いします。

●個人の献血回数を記録するための磁気カードが、10月1日より導入されます。すでに献血手帳をお持ちの人は、献血受付で手帳からカードに変更できます。

〈前沢区〉前沢総合支所健康福祉課 ☎④1 3501、有線 3274
〈胆沢区〉健康増進プラザ悠悠館 ☎④6 2977
〈衣川区〉衣川総合支所健康福祉課 ☎⑤2 3800

▷10月健診・教室・健康相談など

※表中の 受 は受付時間、 予 は予約先、 対 は対象者、 問 は問い合わせ先を表します。

	相談名	会場	開催日	時間	対象者、持ち物、その他
水沢区	■母子健康手帳交付	水沢保健センター	毎週月～金	8:30～17:15	
	■初妊婦母親教室	〃	20日(金)	13:00～16:00	対 19年③・④月出産の妊婦
	■離乳食教室 【要予約】	〃	4日(火)	9:30～12:00	対 18年⑤月生まれ
	■ぴよっこサークル	〃	3日(火)	10:00～12:00	対 1歳未満の子と母親
	■4カ月児健診・BCG予防接種	〃	10日(火)・24日(火)	受 13:00～13:30	対 18年⑥月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	11日(火)・25日(火)	受 13:00～13:30	対 17年③月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	18日(火)・19日(木)	受 13:00～13:30	対 15年④月生まれ
	■発達相談 【要予約】	〃	3日(火)	13:00～17:00	詳しくはお問い合わせください
	■ことばの相談 【要予約】	〃	27日(金)	9:00～12:00	〃
	■こどもの広場 【要予約】	〃	17日(火)	9:20～12:00	〃
	■精神障害者デイケア教室	水沢公民館	3日・17日(火)	9:30～15:00	
	■機能訓練教室	水沢保健センター	13・27(金)	10:30～14:30	
	■地区健康相談	佐倉河、真城、姉体、羽田、黒石の各公民館	2日・16日(月)	10:00～11:00	佐倉河、真城、姉体会場は「アテルイ体操講習」も同時に開催。
江刺区	■健康運動天空アテルイ実技講習	保健センター、水沢・南・常盤・佐倉河・真城・姉体の各公民館	2日・16日(月)	10:00～11:00	動きやすい服装
		羽田公民館	5日(木)・19日(木)		
	■地域参加型機能訓練教室	2日(月)…羽田公民館（10:00～15:30）・真城公民館（13:30～15:30）、16日(月)…鶴城集会所（10:00～12:00）・姉体公民館（13:30～15:30）、24日(火)…北下巾分館（13:30～15:30）、30日(月)…佐野分館（10:00～12:00）			
	■水沢区「子育てひろば」	常盤公民館 水沢南公民館 黒石公民館	毎週火曜日 毎週金曜日 21日(土)	10:00～11:30	対 就園前の子ども、親・祖父母（子育て仲間の交流、親子活動を楽しみます）
前沢区	■母子健康手帳交付	江刺総合支所健康増進課	毎週木曜日	受 9:00～11:30	保険証・印鑑・振込先通帳
	■パパママセミナー	江刺保健センター	19日(木)	受 13:15～13:30	対 18年12～19年11月出産の妊婦
	■ポリオ予防接種	〃	17(火)・20(金)・31(火)	受 14:30～15:00	対 17年7月～18年6月生まれ
	■離乳食教室 【要予約】	〃	17日(火)	受 9:00～9:30	対 18年④～⑤月生まれ
	■4カ月児健診・BCG予防接種	〃	27日(金)	受 13:15～13:30	対 18年⑥月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	25日(火)	受 12:45～13:00	対 17年③月生まれ
	■2歳3カ月児子育て教室	〃	11日(火)	受 9:30	対 16年7月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	4日(火)	受 12:45～13:00	対 15年④月生まれ
	■ことばの相談 【要予約】	江刺総合コミュニティセンター	24日(火)	9:00～12:00	詳しくはお問い合わせください
	■70歳の健康相談	江刺総合支所多目的ホール	27日(金)	受 9:00～9:30	対 昭和11年10/2～11/1生まれ
胆沢区	■母子健康手帳交付	前沢健康管理総合センター	毎週水曜日	8:30～12:00	保険証・印鑑・振込先通帳
	■妊婦健康相談および子育て相談	〃	〃	〃	
	■離乳食教室 【要予約】	〃	18日(火)	10:00～12:00	対 18年⑥～⑦月生まれ
	■4カ月児健診・BCG予防接種	〃	5日(木)	受 13:00～13:30	対 18年⑥月生まれ
	■ポリオ予防接種	〃	10日(火)	13:00～	対 17年12月～18年⑤月生まれ
	■3歳児健康診査	〃	19日(木)	受 13:00～13:30	対 15年③・④月生まれ
	■なんでも健康相談	〃	毎週水曜日	9:00～11:00	対 健康について相談のある人
	■さわやか筋力アップ講座【要予約】	〃	4日(火)・25日(火)	受 13:30～15:30	対 60歳以上の希望者
衣川区	■母子健康手帳交付	健康増進プラザ悠悠館	毎週火曜日	受 9:00～11:30	保険証・印鑑・振込先通帳
	■4カ月児健診・BCG予防接種	〃	16日(月)	受 13:00～13:20	対 18年⑥月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	5日(木)	受 13:45～14:00	対 17年②～③月生まれ
	■健康相談	〃	毎週火曜日	9:00～11:30	対 健康について相談のある人
全区対象	■朝食デー	21日(土)は朝食チャレンジデーです。家族みんなで朝食をとりましょう!!			
	■母子健康手帳交付 【要予約】	衣川保健福祉センター	随時		
	■4カ月児健診・BCG予防接種	〃	31日(火)	受 13:10～13:20	対 18年⑥月生まれ
	■1歳6カ月児健康診査	〃	3日(火)	受 13:20～13:30	対 17年②～④月生まれ
	■ぴよぴよ赤ちゃん教室	〃	16日(月)	受 9:45～10:00	対 〇歳児
	■精神障害者デイケア教室	水沢公民館	17日(火)	10:00～15:00	対 希望する人
	■いきいき健康づくり教室	衣川保健福祉センター	23日(月)	10:00～11:30	対 希望する人
全区対象	■2歳6カ月児歯科健康診査	あらかじめ市内指定歯科医療機関に予約した上で受診します。母子健康手帳と受診票、健康保険証をお持ちください。			対 16年④月生まれ 予 市内指定歯科医療機関
	■外国人ママふれあいサークル	いずみ保育園（水沢区）	10日(火)	9:30～12:00	問 水沢保健センター
	■精神保健福祉相談 【要予約】	江刺総合支所2階214会議室 奥州保健所2階相談室	12日(木) 25日(木)	受 9:30～10:30 受 13:00～14:00	予 奥州保健所 ☎② 2861
がん患者と家族の会「かたくりの会」		水沢公民館	22日(日)	13:00～16:00	問 かたくりの会 ☎② 2215