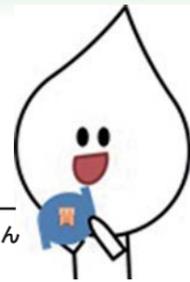


# 保健だより

■問い合わせ・予約先  
本庁健康増進課母子保健係、  
成人保健係（水沢保健セン  
ター ☎ 4511）



▶市がん検診PRキャラクター  
ケンくん

## 胃がん検診で早期発見を（担当：成人保健係）

胃がん検診は、バリウム（造影剤）と発泡剤（胃を膨らませる薬）を飲んで行う胃部のエックス線検査です。市の胃がん検診は40歳以上の人が対象で、本年度40歳の方は無料で受けることができます。

胃がんは、塩分の多い食生活や、ヘリコバクターピロリ（ピロリ菌）による胃炎を繰り返すことなど、胃粘膜への強い刺激によりリスクが高まるといわれています。

平成28年度に市の胃がん検診を受けた人は5,532人、その中で11人に胃がんが見つかり、うち早期がんは9人でした。（引用：奥州市の保健）

多くの場合、胃がんは早期発見により治すことができますといわれています。定期的に検診を受け、健康管理に役立てましょう。申込みをしていなかった人で検診を希望する場合は、水沢保健センターまたは各総合支所健康福祉課までお問い合わせください。

## 生活習慣病の予防・改善のため特定健診を受けましょう（担当：成人保健係）

特定健診は、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した、生活習慣病を予防・改善するための健診です。メタボとは、内臓脂肪型肥満の腹囲基準（男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうちの2つ以上が当てはまる状態をいいます。内臓脂肪の蓄積と軽度の異常が複数重なることで、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの発症リスクが高まるといわれています。

国民健康保険に加入している人の、平成28年度の

特定健診の受診率は42.1%で、近年横ばいの状態が続いています。また、健診受診者のうち、メタボ該当者の割合は、男性32.0%、女性15.0%で、どちらも県平均を上回っています。

メタボなどの生活習慣病は、自覚症状が無いまま進行し、重い病気につながる可能性があります。毎年特定健診を受け、自分の健康状態をチェックし、生活習慣病の早期発見・早期治療や普段の生活習慣の改善につなげましょう。

## 8月からほほえみ相談（妊娠前相談）を始めます（担当：母子保健係）

安心して妊娠、出産、育児ができるように、助産師などの専門職が、妊娠や不妊に関する悩みや家族計画などについて相談に応じます。（家族による相談も可）

■日時 8月8日～31年3月13日（毎月第2 ☎ 午前9時～正午）※要予約  
■場所 水沢保健センター

## 子ども喜ぶ人気メニュー

『夏野菜入りミートソースパスタ』



～材料（4人分）～  
玉ネギ ……1/2個  
ニンジン ……1/10本  
ナス ……1/2個  
トマト ……1/3個  
枝豆 ……12粒  
油 ……2g  
豚ひき肉 ……80g  
トマトケチャップ…大さじ2  
しょうゆ ……小さじ1/3  
塩・砂糖 ……少々  
スパゲティ（乾麺）…140g

～作り方～

- ①玉ネギ、ニンジンはみじん切り、ナスとトマトは小さめの角切りにする。枝豆はゆでておく。
- ②鍋に油をひき熱し、豚ひき肉、玉ネギ、ニンジン、ナス、トマトを順に炒める。火が通ったら、トマトケチャップ、しょうゆ、塩、砂糖を加え、5分程度煮てミートソースを作る。
- ③スパゲティをゆでる。ゆであがったらミートソースをかけ、枝豆を飾ったら出来上がり。



水沢こども園のみんな

## 保健日程 一教室・健康相談

- 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】  
☎日 13:00～16:00 ☎健康増進プラザ悠悠館  
☎31年1・2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…☎日
- はじめてのパパママセミナー【要予約・先着順】  
☎日 9:00～12:00、13:00～16:00 ☎健康増進プラザ悠悠館 ☎30年11・12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…☎日
- 離乳食教室（もぐもぐ教室）【要予約】  
☎日 ☎9:30～9:45 ☎江刺保健センター ☎29年12・30年1月生まれ 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎江刺総合支所健康福祉課 ※申込期限…☎日

※☎は受付時間、☎は会場、☎は対象者、持は持ち物、☎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

# 8月

- 外国人ママふれあいサークル  
☎日 ☎10:00～11:45 ☎子育て総合支援センター（いずみ保育園） ☎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】  
☎日 ☎13:00～13:15 ☎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】  
☎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】  
☎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  
☎日 ☎は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

## 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  
☎日 千田 正樹 先生（千田内科クリニック）  
☎日 鈴木 敬 先生（鈴木内科消化器科クリニック）  
☎日 野呂 一夫 先生（野呂外科泌尿器科医院）  
☎日 花山 寛隆 先生（花山内科クリニック）  
☎日 樋口 明文 先生（耳鼻咽喉科樋口医院）
- 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  
☎日 いたうファミリークリニック ☎0035（西大通り）  
☎日 玉澤リハビリ整形外科 ☎8801（岩谷堂字二本木）  
☎日 産婦人科おいなお医院 ☎3033（岩谷堂字小境）  
☎日 柏木医院 ☎2433（六日町）  
☎日 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622（豊田町）
- 日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00  
☎日 すすき歯科クリニック ☎1811（江刺豊田町）  
☎日 あべ歯科医院 ☎8522（胆沢小山字尼沼）  
☎日 白石歯科医院 ☎1622（水沢台町）  
☎日 八重樹歯科医院 ☎5226（水沢袋町）
- 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  
☎日 下川原整骨院 ☎1866（江刺愛宕字境畑）  
☎日 たかはし整骨院 ☎8158（水沢真城字北地加羅）  
☎日 倉本整骨院 ☎6788（胆沢小山字川北）  
☎日 星整骨院 ☎3742（水沢福吉町）

- 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…☎日 9:00～12:00 水沢消防署  
▷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…☎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

1日	奥州警察署	9:30～12:30
	ダイナム水沢店	14:30～16:30
2日	江刺総合支所	9:30～11:30
		13:00～16:00
3日	県立江刺病院	15:00～17:00
5日	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00
		13:30～16:00
9日	奥州市役所本庁	9:30～11:30
		13:00～16:30

○全会場 400 ml 献血のみの受け付けとなります