

保健だより

■精密検査を忘れずに

がん検診を受けた結果、要精密検査と判定されると「がんではないか」と不安に感じる人がいるかもしれませんが、必ずしもがんとは限りません。不安を抱えながら生活することは、非常にストレスとなります。がん検診での要精密検査という判定は、がんや何らかの病気の疑いがあると判断されたものです。精密検査でより詳しい検査をして、異常がないかチェックする必要があります。平成29年度のがん検診では、延べ4万2,938人が受検し、1,620人が精密検査を受けました。その結果、がんやその他の病気が見つっています。（右図のとおり。引用：奥州市の保健）

■高齢者インフルエンザ予防接種が始まります

インフルエンザの発病と重症化を予防するために、インフルエンザ予防接種を実施します。対象者には10月末に接種券（はがき）を送付します。接種券をよく読み内容をご理解の上、接種を受けてください。

■対象者 ①接種当日に65歳以上の人、②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器に障がい有するため、または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有するため身体障害者手帳1級の交付を受けている人

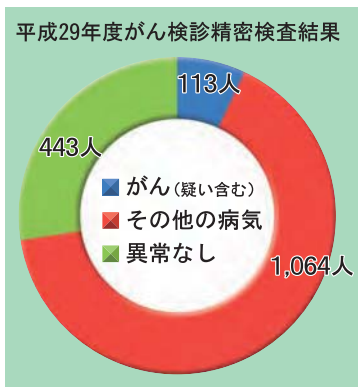
■接種期間 11月1日（日）～12月28日（日）

■接種場所 指定医療機関（接種券に医療機関一覧を掲載）

■問い合わせ

本庁健康増進課成人保健係（水沢保健センター ☎ ☎ 4511）、各総合支所健康福祉課

がんやその他の病気は、自覚症状のない早期に発見・治療ができれば治療率が高まります。また、早期であるほど治療にかかる費用や体への負担も少なく済みます。早期発見、早期治療、そして何より自分の健康を守るためにも必ず精密検査を受けましょう。



■持ち物 接種券（はがき）、身分証明書（健康保険証など）、自己負担金

■接種料金 1,800円（生活保護世帯と30年度市民税非課税世帯の人は無料）※期間中に60歳または65歳になる人でも、接種当日に60歳または65歳になっていない場合は全額自己負担になります。

■減免申請 東日本大震災およびその余震で、住家が全半壊、全半焼した人などは、申請することで自己負担金が無料になる場合があります（一部損壊は対象外）。対象となる人は、接種を受ける前に各地域の担当課窓口で手続きをしてください。

保健日程（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

■離乳食教室（もぐもぐ教室）【要予約】

9日（日） ☎ 9:30～9:45 対 30年3・4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… 6日（日）

■外国人ママふれあいサークル

27日（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】

13日（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】

23日（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】
15日（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】

10日（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ィ

21日（日）は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

※☎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 / 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（日） 阿部 佐倉 先生（さくらクリニック）
4日（日） 板倉康太郎 先生（内科板倉医院）
11日（日） 金子 康治 先生（中村小児科耳鼻咽喉科医院）
18日（日） 岩崎 雅 先生（桜井医院）
23日（日） 石川 健 先生（石川内科循環器クリニック）
25日（日） 平間 隆之 先生（平間産婦人科）

●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（日） 関谷医院 ☎ ☎ 3511（大通り）
4日（日） たかはし内科医院 ☎ ☎ 6668（大通り）
11日（日） 滝田医院 ☎ ☎ 2315（六日町）
18日（日） 玉澤リハビリ整形外科 ☎ ☎ 8801（岩谷堂字二本木）
23日（日） ひらた外科内科クリニック ☎ ☎ 1331（愛宕字観音堂沖）
25日（日） 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎ ☎ 2927（大通り）

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
4日（日） 高野歯科クリニック ☎ ☎ 2488（水沢字谷地明円）
11日（日） なつた歯科医院 ☎ ☎ 4710（胆沢南都田字南田）
18日（日） まえだ歯科クリニック ☎ ☎ 9100（江刺豊田町）
25日（日） 吉田歯科クリニック ☎ ☎ 1182（江刺西大通り）

●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
4日（日） 倉本整骨院 ☎ ☎ 6788（胆沢小山字川北）
11日（日） おおまち整骨院 ☎ ☎ 4110（水沢字大町）
18日（日） 星整骨院 ☎ ☎ 3742（水沢福吉町）
25日（日） 阿部整骨院 ☎ ☎ 1036（江刺六日町）

●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… 18日（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… 16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

4日（日）	いわて生協コースアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
7日（日）	奥州警察署 社団医療法人啓愛会美山病院	10:00～13:00 15:00～17:00
18日（日）	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
22日（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

子ども喜ぶ人気メニュー

『高野豆腐のマリネ』

いただきます



胆沢保育園のみんな



高野豆腐も揚げることで食べ応えのある立派なおかず

～材料（4人分）～

高野豆腐 …………… 3枚
片栗粉 …………… 適量
油 …………… 適量
玉ネギ …………… 1／2個
ニンジン …………… 1／2本
パセリ …………… 少々
水 …………… 大さじ4
醤油 …………… 大さじ4
三温糖 …………… 大さじ1

～作り方～

①高野豆腐を水で戻し、三角形に四等分に切ったら、片栗粉をまぶし、からりと揚げる。
②玉ネギ、ニンジン、パセリをみじん切りにする。フライパンに油をひき、しんなりするまで炒めたあと、水、醤油、三温糖を入れ少々煮る。
③②に①をからめたら出来上がり。