

# 保健だより

■問い合わせ  
本庁健康増進課健康づくり係・成人保健係  
(水沢保健センター ☎ 4511)、各総合支所健康福祉課

## ■特定保健指導を受けましょう (担当: 健康づくり係)

特定健診結果通知の中に特定保健指導の案内が入っていた人は、ぜひ特定保健指導を受けましょう。特定保健指導を受けることで、次のようなメリットがあります。

- ▶ 生活習慣や食習慣でどんなことに気をつければいいのか分かる
- ▶ 保健師や栄養士と相談しながら目標を立てるので、無理なく取り組むことができる
- ▶ 個別相談後に、電話や来所相談などで目標達成度を確認でき、自分の変化が見えることで続けることができる

特定保健指導は、これまでの生活習慣を変えるチャンスとなり、生活習慣病予防の効果が期待できます。この機会にぜひ、特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導を希望する人は、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。



## ■風しんに注意! (担当: 成人保健係)

関東地方で風しんが流行し、全国に拡大しつつあります。ワクチン接種の回数から、感染者の多くは30～50代の男性です。

症状は発熱、発疹、リンパ節の腫れなどで、感染してから2～3週間後に出現します。特に、妊婦が感染すると心臓などに障がいを持った赤ちゃんが生まれることがあります(先天性風しん症候群)。しかし、妊婦は予防接種を受けることができません。そのため、周囲の人が風しんに感染しないことが重要です。

予防には予防接種が有効です。母子健康手帳などを確認し、予防接種を受けていない場合は接種を受けることを検討してください。

また、県の助成事業の対象者であれば、医療機関で風しんの抗体検査を無料で受けられる場合がありますので、詳しくは県ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼県HP



## 子ども喜ぶ人気メニュー

『さつまいもサラダおやき』



～材料(5個分)～  
 サツマイモ ……中2/3本  
 ニンジン ……1/4本  
 魚肉ソーセージ ……1/3本  
 むぎ枝豆 ……15粒  
 片栗粉 ……大さじ1  
 豆乳 ……小さじ2  
 マヨネーズ ……大さじ1.5  
 塩 ……少々  
 薄力粉 ……大さじ1  
 サラダ油 ……小さじ1

～作り方～

- ① サツマイモの皮をむき、輪切りにして柔らかくなるまでゆでる。ゆで上がったらマッシャーでつぶしておく。
- ② ニンじんは皮をむき、1cm角のサイコロ状に切り、ゆでる。
- ③ 魚肉ソーセージは、ニンジンと同じ大きさに切る。
- ④ つぶしたサツマイモと、ニンジン、魚肉ソーセージ、枝豆、片栗粉、豆乳、マヨネーズ、塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ 5等分にして丸め、平たくつぶして形を整える。表面には薄力粉をまぶす。
- ⑥ フライパンに油をしき、両面を弱火で焼いて、やや焦げ目がついたら出来上がり。



広瀬保育所のみんな

## 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】

- ☎13:00～16:00 ☎健康増進プラザ悠悠館  
 ☎2019年5・6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(午前・午後各15組)】

- ☎9:00～12:00、13:00～16:00 ☎健康増進プラザ悠悠館 ☎19年3・4月出産予定の初妊婦とその夫 持 母子健康手帳・筆記用具 ☎水沢保健センター ※申込期限…11月☎日

### ■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

- ☎9:30～9:45 ☎江刺保健センター ☎18年4・5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、☎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

# 12月

総合支所健康福祉課 ※申込期限…☎日

### ■外国人ママふれあいサークル

- ☎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】

- ☎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】

- ☎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

- ☎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

### ■夜間エイズ抗体即日検査【予約不要】

- ☎17:00～19:00 ☎奥州保健所

### ■家族そろって朝食ディ

- ☎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  
 ☎金子 勝一 先生 (あてりい整形外科クリニック)  
 ☎今野 譲二 先生 (今野脳神経外科内科医院)  
 ☎亀井 陽一 先生 (亀井整形外科クリニック)  
 ☎亀井 俊也 先生 (亀井眼科)  
 ☎大歳 憲一 先生 (おおとし消化器科整形外科)  
 ☎田村 朋子 先生 (田村川上医院)  
 ☎小野寺剛士 先生 (下河辺胃腸科クリニック)

- 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

- ☎菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)  
 ☎関谷医院 ☎3511 (大通り)  
 ☎たかはし内科医院 ☎6668 (大通り)  
 ☎滝田医院 ☎2315 (六日町)  
 ☎柏木医院 ☎2433 (六日町)  
 ☎伊藤内科医院 ☎4006 (川原町)

### ●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

- ☎あらきだ歯科クリニック ☎3323 (水沢中町)  
 ☎たかさき歯科 ☎4182 (前沢字竹沢)  
 ☎村上歯科医院 ☎5770 (水沢字三本木)  
 ☎ひばりヶ丘歯科クリニック ☎6114 (水沢字川端)  
 ☎森岡歯科診療所 ☎6480 (水沢花園町)

### ●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

- ☎2日 古村整骨院 ☎4542 (水沢字三本木)  
 ☎9日 伊藤整骨院 ☎3851 (水沢南大鐘)  
 ☎16日 信スパイラル整骨院 ☎0894 (江刺南大通り)  
 ☎23日 田代整骨院 ☎5188 (水沢太日通り)  
 ☎30日 及川整骨院 ☎7187 (水沢大手町)

### ●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 金ケ崎分署  
 ▷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…☎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  
 ☎6日 江刺総合支所 9:30～11:30  
 13:00～16:00  
 ☎16日 イオン前沢店 10:00～12:00  
 13:30～16:00  
 ☎25日 奥州市役所本庁 9:30～11:30  
 13:00～16:30  
 ☎30日 フードパワーセンターバリュー水沢店 10:00～12:00  
 13:30～16:00

○全会場 400ml献血のみの受け付けとなります