

保健だより

Topic
1

水沢保健センターの執務室が市役所本庁に移りました

水沢保健センター内に配置していた健康増進課の健康づくり係、母子保健係、成人保健係は、業務の効率化を図るため、3月25日から執務室を市役所本庁2階に移動しました。水沢保健センターに職員は常駐していませんので、母子健康手帳の交付や相談などの際は市役所までお越しください。

係名	ダイヤルイン番号	主な業務
健康づくり係	34-2903	健康づくり、健康相談、精神保健、歯科保健、食育・栄養
母子保健係	34-2904	母子健康手帳交付、産後ケア、子育て相談、子どもの予防接種、乳幼児健診
成人保健係	34-2905	国保特定健診、長寿健診、がん検診、大人の予防接種

Topic
2

歯と口の健康習慣行事 いきいき歯っぴーライフ 2019

歯と口の健康に関するイベントを開催します。元気な歯を保つ方法を紹介するほか、口の状態をチェックすることもできます。

いつまでも健康な歯でいられるように、ぜひお越しください。

- 日時 6月9日(日) 10:30～12:00
- 場所 市まちなか交流館
- イベント内容
 - 歯科相談
…歯科医師が相談に応じ、状況に合わせて指導します
 - 「あいうべ体操」
…舌の運動体験とその効果についての講演
 - 咀嚼力チェック
…ガムを使ってかむ力を判定します
 - 健口くん
…唇や舌の動きと発音の状況を判定します
 - こんぶうがい
…口の乾燥を改善するうがい方法を紹介します
- 問い合わせ 奥州歯科医師会 (☎ 24-0810)

問い合わせ

本庁健康増進課 (☎ 34-2903)

また、市役所では4月からダイヤルイン(直通電話)を導入しています。市役所から電話をかけた際は、ナンバーディスプレイに代表番号(☎ 24-2111)ではなく各係のダイヤルイン番号が表示されますのでご注意ください。

健康増進課のダイヤルイン番号は次のとおりです。

Topic
3

禁煙応援事業 チャレンジ The 禁煙！

喫煙は、がんや心臓病、糖尿病などを引き起こす原因になります。たばこを吸う本人だけでなく、たばこの煙にさらされることによる受動喫煙も健康に大きな影響を及ぼします。

市は、市民の健康を願い、禁煙を支援します。昨年は参加者18人のうち13人が禁煙に成功しています。あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか。

- 支援内容
 - 薬剤師による禁煙指導
 - 保健師からの応援レター
 - 約2週間分の禁煙補助剤(パッチまたはガム)の助成
- 定員 20人(先着順)
- 対象 次の①～③を全て満たす人
 - ①禁煙の意思がある
 - ②この事業を初めて利用する
 - ③月に1度(全3回)、市のアンケートに回答できる
- 受付開始日 6月3日(月) 午前9時～
- 申し込み方法 申込先に電話または直接お越しください
- 問い合わせ・申込先 本庁健康増進課健康づくり係 (☎ 34-2903)



保健日程＝教室・健康相談＝

■母子健康手帳交付

平日 受8:30～17:00 持保険証、印鑑、振込先通帳
○水沢 会 本庁健康増進課
○江刺【要予約】 会 江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 会 前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 会 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 会 衣川総合支所市民福祉グループ

■はじめてママの健康講座【要予約】

28日(金) 13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館
対11・12月出産予定の初妊婦 予28日(日) 本庁健康増進課

■はじめてのパパママセミナー【要予約】

11日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対9・10月出産予定の初妊婦とその夫(各回定員15組) 予5月31日(金) 本庁健康増進課

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

27日(木) 受9:30～9:45 会 江刺保健センター 対平成30年10・11月生まれ 予24日(日) 会 江刺総合支所健康福祉グループ

■外国人育児サークル

4日(日) 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター

★受＝受付時間、会＝会場、対＝対象者、持＝持ち物、予＝予約期限、問＝問い合わせ・予約先

★問い合わせ先＝本庁健康増進課(母子保健係) ☎34-2904／江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523／前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275／健康増進プラザ悠悠館 ☎46-2977／衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370／奥州保健所 ☎22-2831

休日・夜間診療 ／ 献血

●奥州金ケ崎休日診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎25-3935)
【診療時間】8:30～16:00 ※診療は上記の場所で行います
2日(日) 渡邊 敏明 先生 (わたなべ眼科医院)
9日(日) 青木 泉 先生 (青木眼科クリニック)
16日(日) 板倉康太郎 先生 (内科板倉医院)
23日(日) 阿部 佐倉 先生 (さくらクリニック)
30日(日) 有住 純也 先生 (ありすみ内科クリニック)

●奥州金ケ崎夜間診療所 (水沢字多賀 21-1 ☎25-3935)
【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
2日(日) 及川整形外科クリニック ☎2917 (八日町)
9日(日) 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)
16日(日) 関谷医院 ☎3511 (大通り)
23日(日) たかはし内科医院 ☎6668 (大通り)
30日(日) 関谷医院 ☎3511 (大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
2日(日) 八重樫歯科医院 ☎5226 (水沢袋町)
9日(日) 有住歯科医院 ☎43006 (金ケ崎町西根町裏)
16日(日) あべ歯科クリニック ☎43918 (金ケ崎町西根荒巻)
23日(日) 会 百成会ちば歯科医院 ☎51300 (水沢字桜屋敷)
30日(日) 日高歯科医院 ☎25330 (水沢字久田)

●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

6月

(いずみ保育園) 対市内在住で妊娠・育児中の外国人 問本庁健康増進課

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

12日(木) 9:00～12:00 対妊娠や不妊に関する悩みがある人 予11日(日) 会 本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

20日(木) 受13:00～13:15 会 水沢保健センター 対生後5カ月から1歳未満 予19日(日) 問本庁健康増進課 ※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(木) 13:00～16:00 対心の病気やアルコールの問題などの悩みがある人 予23日(日) 会 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】

20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) 予19日(日) 会 奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日(金)は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

★受＝受付時間、会＝会場、対＝対象者、持＝持ち物、予＝予約期限、問＝問い合わせ・予約先
★問い合わせ先＝本庁健康増進課(母子保健係) ☎34-2904／江刺総合支所健康福祉グループ ☎34-2523／前沢総合支所市民福祉グループ ☎34-0275／健康増進プラザ悠悠館 ☎46-2977／衣川総合支所市民福祉グループ ☎34-2370／奥州保健所 ☎22-2831

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00
2日(日) 及川整骨院 ☎27187 (水沢大手町)
9日(日) たかはし整骨院 ☎28158 (水沢真城字北地加羅)
16日(日) 倉本整骨院 ☎26788 (胆沢小山字川北)
23日(日) 星整骨院 ☎23742 (水沢福吉町)
30日(日) おおまち整骨院 ☎44110 (水沢字大町)

●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…23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…21日(金)
▷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 (☎ 24-7211)

●献血日程

1日(土)	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
2日(日)	前沢牛まつり会場	9:30～12:00 13:30～16:00
14日(金)	ユニバース水沢日高店	10:00～12:00 13:30～16:30
20日(木)	会 キンレイ I . S . W 胆沢総合支所	12:30～13:30 14:30～16:30

○全会場 400 ml献血のみの受け付けです