

保健だより

Topic 1 胃がん検診を受けましょう

胃がんの原因

塩分の多い食生活や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胃がんのリスクが高まるといわれています。

胃がん検診ってどんな検査？

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲んで行うエックス線検査です。

対象は40歳以上の人です。初めて検診の対象となる、年度中に40歳になる人は無料で受けることができます。

検診で早期発見を！

平成29年度に市の胃がん検診を受けた人は5,202人で、その中の12人に早期胃がんが見つかりました。胃がんは多くの場合、早期発見により治すことができると言われています。定期的に検診を受けましょう。

検診日程は、5月末に対象者へ送付した「奥州市検診のおしらせ」をご覧ください。申し込みをしていなかった人で検診を希望する場合は、お住まいの地域の健康増進担当までお問い合わせください。

問い合わせ

本庁健康増進課 成人保健係 (☎ 34-2905)
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)

Topic 2 国保特定健診で 生活習慣病を予防・改善しよう

国保特定健診って何？

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、対象は国民健康保健に加入している40～74歳の人です。

メタボとは？

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の基準に加え、①脂質異常、②高血圧、③高血糖——の2つ以上が当てはまる状態のこと。動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などを発症するリスクが高まるといわれています。

毎年の健診で自分の健康状態をチェックしよう

平成29年度の受診率は44.5%で、受診者のうち男性の3人に1人、女性の7人に1人がメタボ該当者でした。メタボや生活習慣病は、自覚がないまま進行し、重篤な病気につながる可能性があります。毎年、健診を受けて健康状態をチェックし、生活習慣病を予防しましょう。

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】

30日 13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 令和2年1・2月出産予定の初妊婦 予 27日 本庁健康増進課

はじめてのパパママセミナー【要予約】

3日 9:00～12:00、13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 令和元年11・12月出産予定の初妊婦とその夫(各回定員15組) 予 前日まで 本庁健康増進課

離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

29日 9:30～9:45 会 江刺保健センター 対 平成30年12月・31年1月生まれ 予 26日 江刺総合支所健康福祉グループ

外国人育児サークル

6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
4日 岩崎 雅 先生 (桜井医院)
11日 上田 雅道 先生 (おとめがわ病院)
12日 田村 朋子 先生 (田村川上医院)
18日 小野寺剛士 先生 (下河辺胃腸科クリニック)
25日 小野寺清哉 先生 (胃腸クリニック)

● 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
4日 及川整形外科クリニック ☎2917 (八日町)
11日 産婦人科おいなお医院 ☎3033 (岩谷堂字小境)
12日 柏木医院 ☎2433 (六日町)
18日 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)
25日 滝田医院 ☎2315 (六日町)

● 日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
4日 北大通歯科医院 ☎9293 (水沢字北丑沢)
11日 高野歯科クリニック ☎2488 (水沢字谷地明円)
18日 じゅん歯科クリニック ☎2118 (水沢桜屋敷西)
25日 なつた歯科医院 ☎464710 (胆沢南都田字宇南田)

● 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

(いずみ保育園) 対 市内在住で妊娠・育児中の外国人
会 本庁健康増進課

ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

21日 9:00～12:00 対 妊娠や不妊に関する悩みがある人 予 前日まで 会 本庁健康増進課

BCG集団予防接種【要予約】

22日 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 前日まで 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 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 前日まで 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】

22日 9:00～12:00 (骨髄バンク登録、エイズ・クラミジア・梅毒検査)、9:00～14:00 (肝炎検査) 予 前日まで 会 奥州保健所

家族そろって朝食ディ

21日 朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

子ども喜ぶ 人気メニュー

92

『かぼちゃのはっと汁』

レシピ紹介：水沢南小学校 栄養教諭



栄養教諭から一言

これから旬を迎えるカボチャを使い、ほんのり甘みを感じるはっとです。

材料(4人分)

カボチャ ……(正味)30g
小麦粉 ……1/2カップ
ダイコン ……長さ4cm
ニンジン ……1/4本
ゴボウ ……1/4本
シイタケ ……1～2個
ネギ ……1/4本
鶏モモ肉 ……50g
だし汁 ……4カップ
しょうゆ ……大さじ1
A 酒 ……大さじ1
塩 ……少々

作り方

①カボチャは皮と種を取り、蒸す(または電子レンジで加熱する)。
②小麦粉に①を入れ、よくこねる。(硬い場合は水を足す)。ラップをしてしばらく寝かせておく。
③ダイコンとニンジンは太めの千切り、ゴボウはささがき、シイタケは薄切り、ネギは小口切り、鶏モモ肉は1口大に切る。
④鍋にだし汁と③(鶏肉とネギ以外)を入れて煮る。
⑤野菜が煮えたら鶏肉を入れ、②を薄く伸ばしながらちぎって入れる。
⑥Aで味付けをし、ネギを加えたら出来上がり。