

# 保健だより

10月

## Topic 1 9/24～30は結核予防週間 結核は「現代の病気」です

結核は、咳やくしゃみで空気感染する病気です。感染しても必ず発病するわけではなく、免疫力が高ければ菌は休眠状態に入ります。しかし、高齢や病気などで免疫力が低下していると、結核を発症することがあります。平成29年の全国の結核新登録患者のうち、70歳以上が約6割を占めています。

市では、40歳以上の人を対象とした肺がん検診・結核健康診断を11月まで実施しています。検査を受けることで結核だけでなく肺がんなどの病気が見つかることもあります。職場や病院などで肺のエックス線検査を受ける機会のない人は、年に一度、市の健診を受けましょう。

## Topic 2 検診日程も残りわずか

本年度の市の各種検診の日程が残りわずかになりました。まだ受けていない人は日程を確認し、忘れずに検診を受けましょう。

早期がんは症状のない場合が多く、早期のうちのがんを発見することができれば、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。「自分は健康だ

## 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)

から」「今年ぐらい検診を受けなくても大丈夫」などと思わず、この機会に検診を受けましょう。

申し込みをしていなかった人で検診を希望する場合は、担当課までお問い合わせください。

### ■各種検診の最終日

【肺がん検診・結核健診・大腸がん検診】

水沢 江刺 11月16日(日) 前沢 11月12日(火)

胆沢 衣川 11月13日(水)

【大腸がん検診(単独)】

水沢 11月28日(木) 江刺 11月25日(月)

前沢 11月22日(金) 胆沢 11月20日(水)

【胃がん検診】

水沢 11月2日(日) 江刺 11月9日(日)

前沢 11月30日(日) 胆沢 11月17日(日)

衣川 10月26日(日)

【乳がん検診】

水沢 江刺 11月17日(日) 前沢 胆沢 11月11日(日)

【子宮がん検診】

令和2年2月29日(日) ※医療機関で受診

【国保特定・国保30代・長寿・一般健康診査】

12月31日(火) ※医療機関で受診

日程の詳細は5月下旬に対象者へ送付した「奥州市検診のお知らせ」で確認してください。

## 子どもも喜ぶ人気メニュー

### 子どもと一緒に作れる『パプリカと枝豆のスコーン』



レシピ紹介：駒形こどもの杜 栄養教諭

### 作り方

- パプリカを5mm角に切り、さつと塩ゆでして冷ましておく。枝豆は粗くつぶす。
- 有塩バターは湯せんか電子レンジで加熱して溶かす。
- 全ての材料を混ぜる。※牛乳は一度に全て入れずに生地が固さをみながら加える。生地が粉っぽいときは追加する。
- 生地を8等分し、1cmの厚さで好きな形に形成する。
- 170℃に予熱したオーブンで15～20分焼いたら出来上がり。

### 栄養教諭から一言

パプリカは下ゆですることによって独特の香りが軽減され、苦手な子どもでも食べやすくなります。

### 材料(8個分)

- 赤パプリカ …… 1/6個
- 黄パプリカ …… 1/6個
- むき枝豆 …… 80g
- 有塩バター …… 40g
- ホットケーキミックス …… 200g
- 砂糖 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 大さじ2

野菜もパクパク



駒形こどもの杜のみんな

## 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】

- 25日(金) 13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 令和2年3・4月出産予定の初妊婦 予 25日(金) 本庁健康増進課

### ■はじめてのパパママセミナー【要予約】

- 5日(日) 9:00～12:00、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】

- 24日(木) 受9:30～9:45 会 江刺保健センター 対 平成31年2・3月生まれ 予 24日(木) 江刺総合支所健康福祉グループ

### ■外国人育児サークル

- 1日(火) 10:00～11:45 会 子育て総合支援センター

★会=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

- 6日(日) 佐藤 信幸 先生 (さとう整形外科・リウマチ科クリニック)
- 13日(日) 佐藤 英俊 先生 (佐藤クリニック)
- 14日(祝) 鈴木 敬教 先生 (鈴木内科消化器科クリニック)
- 20日(日) 有住 朋子 先生 (ありすみ内科クリニック)
- 22日(祝) 清水 良明 先生 (レディースクリニック清水医院)
- 27日(日) 菅原 久江 先生 (水沢キッズクリニック)

### ●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

- 6日(日) 及川整形外科クリニック ☎2917 (八日町)
- 13日(日) 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎2927 (大通り)
- 14日(祝) 柏木医院 ☎2433 (六日町)
- 20日(日) 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)
- 22日(祝) 関谷医院 ☎3511 (大通り)
- 27日(日) たかはし内科医院 ☎6668 (大通り)

### ●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

- 6日(日) ひばりヶ丘歯科クリニック ☎6114 (水沢川端)
- 13日(日) 森岡歯科診療所 ☎6480 (水沢花園町)
- 20日(日) アヤノ歯科医院 ☎2820 (江刺大通り)
- 27日(日) 樹カズデンタルオフィスほうざわ歯科 ☎3272 (水沢佐倉河字羽黒田)

### ●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 問 本庁健康増進課

### ■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

9日(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】

28日(日) 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 前日まで 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】

28日(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】

17日(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

24日(日)は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

### ●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

- 6日(日) 信スバイラル整骨院 ☎0894 (江刺南大通り)
- 13日(日) 田代整骨院 ☎5188 (水沢太日通り)
- 20日(日) たかはし整骨院 ☎8158 (水沢真城字北増加羅)
- 27日(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…27日(日) 9:00～12:00 衣川分署

▷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…25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

- 6日(日) いわて生協コープアテルイ 9:30～12:00
- 13日(日) (株)サンセイ・イサワ 13:30～16:00
- 9日(火) JA岩手ふるさと本店 10:00～11:30
- 13日(日) 水沢産業まつり(水沢公園) 13:30～16:30
- 13日(日) 水沢産業まつり(水沢公園) 9:30～12:00
- 13日(日) 水沢産業まつり(水沢公園) 13:30～16:00
- 25日(金) 奥州金ケ崎行政事務組合 12:30～13:30
- 25日(金) 奥州警察署 14:30～16:30

○全会場 400ml 献血のみの受け付けです