

保健だより

Topic 1 高齢者インフルエンザ予防接種の費用を助成します

高齢者のインフルエンザ発病と重症化を予防するために、予防接種の費用を助成します。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、呼吸器に障害を有するため、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(金)～12月28日(土)

■接種場所 指定医療機関（接種券に医療機関一覧を掲載）※指定医療機関以外で接種を希望する人は問い合わせ先にご連絡ください。

■持ち物 接種券、身分証明書（健康保険証など）、自己負担金（必要な人）

■自己負担金 1,800円（生活保護世帯と31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、全半壊した人などは、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

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）

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窓口で手続きをしてください。

Topic 2 精密検査・健診を忘れずに

■がん検診の目的は治療まで

がん検診の目的はがんを見つけることだけではありません。早期に適切な治療を受けることまでが目的です。精密検査を受けることで今の状態が分かり、今後の適切な治療へとつながります。

「精密検査が必要」と判定された場合は、自分のためにも、そして心配してくれる周りの人のためにも早めに精密検査を受けましょう。

■特定健診・長寿健診で生活習慣の改善を

この健診は、心臓病や脳卒中などの生活習慣病を予防することと、重症にならないようにするための健診です。要医療の判定を受けた人は放置せず早めに受診しましょう。

食べ過ぎや運動不足、喫煙、お酒の飲み過ぎのように、見直したい生活習慣はありませんか？ 健診結果を受け取った時が生活習慣を変えるチャンスです。変えたいと思うけれどどうしたらいいか…と悩んでいる人は、保健師・栄養士にご相談ください。

子ども喜ぶ人気メニュー

これからの季節にぴったり 『米粉クリーム グラタン』



レシピ紹介：胆沢学校給食センター 栄養士

作り方

- ①鶏肉を一口大に、玉ネギは薄切りにする。ブナシメジは食べやすい大きさにほぐす。
- ②マカロニをゆでておく。
- ③鍋にバターを溶かし、鶏肉・玉ネギ・ブナシメジを焦がさないよう注意しながら炒める。
- ④肉に火が通り、玉ネギがしんなりとしたら火を止め、米粉をふり入れ全体になじませる。
- ⑤④に牛乳を少しずつかき混ぜながら加え、弱火で煮る。
- ⑥とろみが出てきたら、マカロニ・塩・こしょうを加え混ぜ合わせ、容器に盛り付ける。
- ⑦ピザチーズ・パン粉・粉パセリをふり、200℃のオーブンで6分焼いたら出来上がり。

材料(5人分)

鶏肉……………100g
玉ネギ……………中1個
ブナシメジ……………50g
マカロニ……………50g
バター……………15g
米粉……………30g
牛乳……………200cc
塩・こしょう……………少々
ピザチーズ……………適量
パン粉……………少々
粉パセリ……………少々

栄養士から一言

オーブントースターでも焼けます。米粉はダマになりにくいので扱いが楽です。具材は季節のものなど好みで変えてください。

保健日程＝教室・健康相談＝

■母子健康手帳交付

平日 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

■離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

8日(金) 受9:30～9:45 対平成31年3・4月生まれ
予5日(火) 会 健康増進プラザ悠悠館

■外国人育児サークル

5日(火) 10:00～11:45 会子育て総合支援センター（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】

13日(木) 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】

14日(木)、23日(木) 受13:00～13:15 会水沢保健セン

★会＝受付時間、会＝会場、対＝対象者、持＝持ち物、予＝予約期限、会＝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
3日(祝) 高橋 幸晴 先生（たかはし内科胃腸科クリニック）
4日(火) 板倉康太郎 先生（内科板倉医院）
10日(日) 千田 正樹 先生（千田内科クリニック）
17日(日) 竹花 教 先生（竹花乳腺クリニック）
23日(祝) 田村 健 先生（田村川上医院）
24日(日) 千田 直 先生（千田整形外科クリニック）

●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

3日(祝) 滝田医院 ☎33215（六日町）
4日(火) 玉澤リハビリ整形外科 ☎38801（岩谷堂字二本木）
10日(日) ひらた外科内科クリニック ☎31331（愛宕字観音堂沖）
17日(日) 産婦人科おいなお医院 ☎33033（岩谷堂字小境）
23日(祝) 伊藤内科医院 ☎34006（川原町）
24日(日) いとうファミリークリニック ☎30035（西大通り）

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

3日(祝) おぐま歯科医院 ☎34184（江刺南大通り）
10日(日) 千葉歯科クリニック ☎2426（金ケ崎町西根上餅田）
17日(日) ささき歯科医院 ☎25418（水沢字柳町）
24日(日) さくらば歯科医院 ☎2033（胆沢小山字峠）

●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

11月

ター 対生後5カ月から1歳未満 予前日まで 会本庁健康増進課 ※医療機関での個別接種も可

■精神保健福祉相談【要予約】

27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
予前日まで 会奥州保健所

■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】

21日(木) 9:00～12:00（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

■こころサロン奥州(自死遺族の集い)

2日(土) 13:30～15:00 対大切な人を自死で亡くした人
※初めての参加は要予約 会奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

21日(木)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

3日(祝) 伊藤整骨院 ☎23851（水沢南大鐘）
10日(日) たかはし整骨院 ☎38158（水沢真城字北塩加羅）
17日(日) 星整骨院 ☎33742（水沢福吉町）
24日(日) 阿部整骨院 ☎31036（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…17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(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

3日(祝)	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
6日(火)	六三ビジネスフォーム(株) ユニバース水沢日高店	9:30～11:30 13:30～16:30
7日(水)	(株)千田精密工業 E C 南部コーポレーション(株)	10:00～11:00 13:00～14:30
17日(日)	水沢信用金庫本店	15:30～17:00 10:00～12:00
28日(木)	イオン前沢店	13:30～16:00 9:30～11:30
	水沢消防署 県立胆沢病院	13:30～16:30

○全会場 400 ml 献血のみの受け付けです