1月

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 会問本庁健康増進課
○江刺【要予約】 会問江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 会問前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 会問健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 会問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】
10日金 受9:30～9:45 対令和元年５・６月生まれ
予7日火 会問健康増進プラザ悠悠館

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】
8日水 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 会問本庁健康増進課

■ＢＣＧ集団予防接種【要予約】
16日木・30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】
22日水 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 会問奥州保健所

■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】
23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 会問奥州保健所

■こころサロン奥州(自死遺族の集い)
11日土 13:30～15:00 対大切な人を自死で亡くした人 ※初めての参加は前日までに予約 会問奥州保健所

■家族そろって朝食ディ
21日火は朝食ディです。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

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
1日祝 北條 昌芳 先生（前沢眼科クリニック）
2日木 村井かほり 先生（村井小児科クリニック）
3日金 李 陽成 先生（水沢形成外科医院）
5日日 本田 健一 先生（本田胃腸内科外科）
12日日 丸田 純一 先生（見分森・丸田クリニック）
13日祝 渡邉 敏明 先生（わたなべ眼科医院）
19日日 青木 泉 先生（青木眼科クリニック）
26日日 阿部 佐倉 先生（さくらクリニック）

◉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
1日祝 柏木医院 ☎㉟2433（六日町）
2日木 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎㉟2622（豊田町）
3日金 関谷医院 ☎㉟3511（大通り）
5日日 たかはし内科医院 ☎㉟6668（大通り）
12日日 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎㉟2927（大通り）
13日祝 伊藤内科医院 ☎㉟4006（川原町）
19日日 いとうファミリークリニック ☎㉟0035（西大通り）
26日日 及川整形外科クリニック ☎㉟2917（八日町）

◉日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00
1日祝 ささき歯科医院 ☎㉔5418（水沢字柳町）
こだま歯科クリニック ☎㉓4181（水沢羽田町駅南）
2日木 あべ歯科医院 ☎㉒8522（胆沢小山字尼沼）
3日金 すずき歯科クリニック ☎㉛1811（江刺豊田町）
5日日 ㈱なかじま歯科クリニック ☎⑤7797（水沢字高網）
12日日 いわぶち歯科 ☎㊶9333（金ケ崎町西根上平沢）
19日日 大石歯科医院 ☎㊶3711（前沢字三日町）
23日日 たかはし歯科医院 ☎㊻3333（前沢字平小路）

◉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
5日日 おおまち整骨院 ☎㊼4110（水沢字大町）
12日日 倉本整骨院 ☎㉒6788（胆沢小山字川北）
19日日 おおまち整骨院 ☎㊼4110（水沢字大町）
26日日 星整骨院 ☎㉕3742（水沢福吉町）

◉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…19日日 9:00～12:00 水沢消防署
▷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…17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
5日日	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
7日火	県南広域振興局	9:30～12:30
16日木	ＮＯＳＡＩ岩手胆江地域センター前沢総合支所	10:00～12:00 14:00～17:00
19日日	イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
23日火	㈱ミズサワセミコンダクタ水沢アスコン	12:00～13:00 14:30～17:00

○全会場 400㎖献血のみの受け付けです

保健だより

Topic 1 特定保健指導を受けましょう

問本庁健康増進課 健康づくり係 （☎ 34-2903）

特定保健指導とは

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームと判定され、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートを行います。

メリット

一人一人の状態に合わせて具体的なアドバイスを受けることができます。保健師や管理栄養士と相談しながら自分に合った目標を立てるので、無理なく生活習慣の改善に取り組むことができます。電話や来所相談で目標達成度を確認することができるため、さらなるやる気につながります。

市内体育施設の無料券がもらえます

特定保健指導を受けた人には、下記の施設の利用無料券(６回分)を差し上げています。生活に運動を取り入れるきっかけ作りに、ぜひご利用ください。

■利用可能な施設

市総合体育館（Ｚアリーナ）、胆江ふれあいセンター、江刺中央体育館、えさしクリーンパーク、前沢グリーンアリーナ、健康増進プラザ悠悠館

◉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ます。健診結果通知に「特定保健指導通知書」が同封されていた人は、ぜひ特定保健指導を受けて生活習慣病を予防しましょう。

Topic 2 子宮がん検診 間もなく終了

問本庁健康増進課 健康成人保健係 （☎ 34-2905）

本年度の子宮がん検診の申し込みをした人は、もう受検しましたか。医療機関での実施期間は２年２月29日までです。忘れずに受けましょう。

検診を受けることで、がんになる前の細胞を早期に発見することができます。20歳以上の女性は２年に１度検診を受けましょう。

通知書がない人で検診を希望する場合は、本庁健康増進課または各総合支所の健康増進担当にお問い合わせください。検診車での受検を希望していたけれど受検できなかったという人も、医療機関での検診に変更可能です。希望する人はお問い合わせください。

■検診の対象者

20歳以上の女性で本年度内に偶数年齢になる人（平成30年度に検診を受けていない場合は奇数年齢でも受検できます）

子ども喜ぶ人気メニュー 97

冬においしい大根がたっぷり
『みぞれ汁』

レシピ紹介：常盤小学校 栄養教諭

作り方

❶大根はすりおろす。えのきは３等分に切る。
❷豆腐は色紙切り、ネギは小口切り、小松菜は１cm幅に切る。
❸だし汁に①となめこを入れて煮る。
❹火が通ったら豆腐と調味料を加える。
❺再度煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
❻最後に小松菜とネギを加え、一煮立ちしたら出来上がり。

材料(４人分)

大根……１／５本
えのき……１／４袋
なめこ……１／３袋
豆腐……２／５丁
ネギ……１／３本
小松菜……１株
だし汁……４カップ
料理酒……小さじ１
薄口醤油…小さじ２と１／２
塩……少々
片栗粉……大さじ１
水……適量

栄養士から一言

大根は冬が旬です。すりおろした大根の食感を楽しんでください。