

保健だより

Topic 1 検診申込書を提出しましょう

1月下旬に令和2年度分の「各種検診申込及び状況調査書」(以下「申込書」)を検診の対象年齢の人がいる世帯に送付します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で郵送または担当窓口へ直接提出してください。なお、申込書は状況調査も兼ねていますので、市の検診を希望しない場合も必ず提出してください。申し込んだ人には、5月下旬に受検に必要な書類を送付します。

■提出期限 2月20日(金)

※国保特定・国保30代・長寿・成人歯科・一般健康診査、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症予防検診は、対象者全員に通知書兼受診票を5月下旬に送付しますので申し込みの必要はありません

Topic 2 節目人間ドックの申し込み開始

市では、5歳ごとの節目に人間ドックを受診する人の検査費用を助成します。

■対象 令和2年度中に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる人

問い合わせ

本庁健康増進課成人保健係(☎34-2905)

■定員 100人(先着順)

■必須検査 診察、尿、血液(肝腎・脂質・糖・貧血など)、肺活量、眼科、聴力、心電図、腹部超音波、肺がん(胸部X線)、胃がん(胃カメラまたはバリウム)、大腸がん(便潜血)、乳がん・子宮頸がん(女性)、前立腺がん(男性)

■検査費用(上記必須検査の場合)
男性…44,000円、女性…50,000円

【助成後の自己負担額】

国保・後期高齢者医療被保険者は28,000円、それ以外の人は36,000円(男女とも)

※市が実施する検診と重複して受けることはできません。重複受診した場合、人間ドックの検査費用は全額自己負担となります

■実施場所 総合水沢病院

■受診期間 5月～3年2月

■申し込み方法

総合水沢病院、各総合支所健康増進担当に備え付けの申込書をファクスまたは直接提出

■申込期間 2月3日(月)～3月31日(火)

■申込先 総合水沢病院健康管理科(☎24-9091)

子ども喜ぶ人気メニュー

冷凍保存できて便利
『鶏つくねのあんかけ』
レシピ紹介:ドレミこども園 栄養士



作り方

- ①レンコンは半量をすりおろす。残りのレンコンとニンジン、ゴボウ、ネギはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に崩した豆腐と片栗粉、塩、①を混ぜ、好みの形に丸める。
- ③フライパンに軽く油(分量外)をしき、②を両面焼く。(オーブンの場合は170℃で10分ほど焼く)
- ④焼いている間にあんを作る。あんの材料を全て鍋に入れて弱火にかけ、とろみがつくまでかき混ぜる。
- ⑤③に④をかけて出来上がり。

材料(作りやすい分量)

レンコン ……………30g
ニンジン ……………5cm
ゴボウ ……………20g
ネギ ……………1/2本
鶏ひき肉……………350g
豆腐 ……………1/6丁
片栗粉 ……………20g
塩 ……………1g
【あんの材料】
醤油:みりん:砂糖:水
=1.5:1:1:10(割合)
片栗粉 ……………適量

栄養士から一言

レンコンを大きめのみじん切りにすると食感が楽しめます。

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 間 本庁健康増進課
○江刺【要予約】 会 間 江刺総合支所健康福祉グループ
○前沢【要予約】 会 間 前沢総合支所市民福祉グループ
○胆沢【要予約】 会 間 健康増進プラザ悠悠館
○衣川【要予約】 会 間 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】

21日(金) 13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 2年7・8月出産予定の初妊婦 予18日(火) 間 本庁健康増進課

はじめてのパパママセミナー【要予約】

1日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 2年5・6月出生予定の初妊婦とその夫(各回定員15組) 予11月23日(日) 間 本庁健康増進課

パパママセミナー【要予約】

22日(土) 9:00～12:00、13:00～16:00 会 健康増進プラザ悠悠館 対 2年7・8月出生予定の妊婦とその夫(各回定員15組) 予19日(日) 間 本庁健康増進課

離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

27日(日) 受9:30～9:45 会 江刺保健センター 対 元年

★ 会 = 受付時間、会 = 会場、対 = 対象者、持 = 持ち物、予 = 予約期限、間 = 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) 清水 朝子 先生 (レディースクリニック清水医院)
9日(日) 有住 純也 先生 (ありすみ内科クリニック)
11日(祝) 石川 健 先生 (石川内科循環器クリニック)
16日(日) 井筒 岳 先生 (美希病院)
23日(祝) 石川 元子 先生 (石川病院)
24日(火) 岩崎 雅 先生 (桜井医院)

●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) 産婦人科おいなお医院 ☎243033 (岩谷堂字小境)
9日(日) 柏木医院 ☎2433 (六日町)
11日(祝) 関谷医院 ☎23511 (大通り)
16日(日) 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎2622 (豊田町)
23日(祝) たかはし内科医院 ☎26668 (大通り)
24日(火) 滝田医院 ☎2315 (六日町)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

2日(日) 佐々木歯科医院 ☎21313 (江刺西大通り)
9日(日) さくらかわ歯科診療所 ☎29030 (水沢佐倉字東高山)
16日(日) 箱崎歯科医院 ☎24070 (水沢字新小路)
23日(祝) 大手町歯科医院 ☎28820 (水沢大手町)

6・7月生まれ 予21日(金) 間 江刺総合支所健康福祉グループ

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

12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 間 本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

20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 間 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(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 間 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・クラミジア・梅毒検査)、9:00～14:00(肝炎検査) 予前日まで 会 間 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!!

●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

2日(日) 阿部整骨院 ☎21036 (江刺六日町)
9日(日) 伊藤整骨院 ☎23851 (水沢南大鐘)
16日(日) 古村整骨院 ☎24542 (水沢三本木)
23日(祝) 信スパイラル整骨院 ☎20894 (江刺南大通り)

●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…16日(日) 9:00～12:00 胆沢分署

▷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…14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

2日(日)	いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
25日(火)	㈱キンレイ I. S. W. 胆沢総合支所	12:30～13:30 14:30～16:30

○全会場 400ml 献血のみの受け付けです