

保健だより

3月

保健日程 〔教室・健康相談〕

問い合わせ

本庁健康増進課成人保健係 (☎ 34-2905)

高齢者肺炎球菌感染症予防接種を忘れずに

高齢者肺炎球菌感染症予防接種の助成を受けられる期限が迫っています。

高齢者の死亡原因の上位を占める肺炎を予防するためには、肺炎球菌ワクチンの接種が有効とされています。

右記の対象者が助成を受けられるのは今年度のみです。希望する人は忘れずに接種しましょう。

■持ち物

- ①接種券 (対象年齢の人に令和元年7月末に送付済み)
- ②身分証明書 (健康保険証など)
- ③自己負担金 (必要な人のみ)

■助成期限

3月31日(日)まで

※助成期限を過ぎると全額自己負担になります

■助成対象

下記年齢に該当する人のうち、過去にこの予防接種を受けたことのない人

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
101歳以上	大正8年4月1日以前生まれ

60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などの障がいや有するため、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は、申請により対象者と同様の自己負担金で接種を受けられます。詳しくはお問合せください。

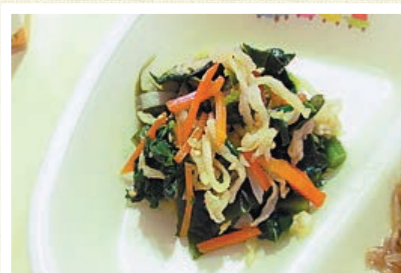


子ども喜ぶ人気メニュー

春を感じる野菜を食べよう

『なばなと切り干し大根のサラダ』

レシピ紹介：真城学校給食センター 栄養士



作り方

- ①切り干し大根・乾燥ワカメを水で戻す。
- ②ナバナは一口大、白菜は短冊切り、ニンジンも千切りにする。
- ③①と②の野菜をゆでる。
- ④白いりごまと調味料を加えて完成。

材料(4人分)

- 切り干し大根 ……20g
- 乾燥ワカメ ……5g
- ナバナ ……80g
- 白菜 ……40g
- ニンジン ……20g
- 白いりごま ……小さじ1
- しょうゆ ……小さじ2
- ごま油 ……小さじ1
- 砂糖 ……小さじ1/2
- 酢 ……小さじ2

栄養士から一言

「はるの輝き」を使用しています。春の香りを届ける岩手県のオリジナル野菜で、苦味が無く甘いのが特徴です。カルシウムやビタミンCがホウレン草の2倍含まれています。

■母子健康手帳交付

- 平日 ☎8:30～17:00 特 保険証、印鑑、振込先通帳
- 水沢 ☎本庁健康増進課
- 江刺【要予約】 ☎江刺総合支所健康福祉グループ
- 前沢【要予約】 ☎前沢総合支所市民福祉グループ
- 胆沢【要予約】 ☎健康増進プラザ悠悠館
- 衣川【要予約】 ☎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】

- 6日 ☎ ☎9:30～9:45 対 元年7・8月生まれ 予 3日 ☎ ☎健康増進プラザ悠悠館

■ほほえみ相談(妊娠前相談)【要予約】

- 11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 ☎ ☎本庁健康増進課

■BCG集団予防接種【要予約】

- 3日 ☎ ☎ ☎13:00～13:15 ☎ 水沢保健センター 対 生後5カ月～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】

- 11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 ☎ ☎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】

- 19日 ☎ ☎ ☎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 ☎ ☎奥州保健所

■こころサロン奥州(自死遺族の集い)と相談会

- ▷こころサロン奥州
- 7日 ☎ ☎ ☎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 ☎ ☎奥州保健所 ▷個別相談会

- 17日 ☎ ☎ ☎13:00～16:30 ※予約不要 ☎ ☎奥州保健所

■家族そろって朝食ディ

- 21日 ☎ ☎ ☎は朝食ディです。家族そろって朝食を取りましょう!!

★☎=受付時間、☎=会場、対=対象者、特=持ち物、予=予約期限、☎=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 ☎ ☎ 上田 雅道 先生 (おとめがわ病院)
- 8日 ☎ ☎ 田村 健 先生 (田村川上医院)
- 15日 ☎ ☎ 大歳 憲一 先生 (おとし消化器科整形外科)
- 20日 ☎ ☎ 小野寺剛士 先生 (下河辺胃腸科クリニック)
- 22日 ☎ ☎ 小見 英夫 先生 (小見レディースクリニック)
- 29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

- 1日 ☎ ☎ 玉澤リハビリ整形外科 ☎8801 (岩谷堂字二本木)
- 8日 ☎ ☎ ひらた外科内科クリニック ☎1331 (愛宕字観音堂沖)
- 15日 ☎ ☎ 谷口耳鼻咽喉科医院 ☎2927 (大通り)
- 20日 ☎ ☎ 伊藤内科医院 ☎4006 (川原町)
- 22日 ☎ ☎ いたうファミリークリニック ☎0035 (西大通り)
- 29日 ☎ ☎ 及川整形外科クリニック ☎2917 (八日町)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

- 1日 ☎ ☎ あべ歯科クリニック ☎43918 (金ケ崎町西根荒巻)
- 8日 ☎ ☎ (株)百成会ちば歯科医院 ☎51300 (水沢字桜屋敷)
- 15日 ☎ ☎ 八重樫歯科医院 ☎25226 (水沢袋町)
- 22日 ☎ ☎ 有住歯科医院 ☎43006 (金ケ崎町西根町裏)
- 29日 ☎ ☎ 日高歯科医院 ☎25330 (水沢字久田)

●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

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

- 1日 ☎ ☎ 田代整骨院 ☎25188 (水沢太日通り)
- 8日 ☎ ☎ 及川整骨院 ☎27187 (水沢大手町)
- 15日 ☎ ☎ たかはし整骨院 ☎28158 (水沢真城字北垣加羅)
- 22日 ☎ ☎ おおまち整骨院 ☎44110 (水沢字大町)
- 29日 ☎ ☎ 倉本整骨院 ☎26788 (胆沢小山字川北)

●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…8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…6日 ☎ ☎
- ▷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

- 1日 ☎ ☎ いわて生協コープアテルイ 9:30～12:00
13:30～16:00
- 5日 ☎ ☎ (株)サンセイ・イサワ 10:00～11:30
JA岩手ふるさと本店 13:30～16:30
- 11日 ☎ ☎ ユニカ(株)岩手工場 9:30～10:30
社団医療法人啓愛会美希病院 14:30～16:00
JA岩手ふるさと水沢中央支店 10:00～11:30
- 12日 ☎ ☎ 及源製造(株) 12:30～13:30
社団医療法人啓愛会美山病院 15:30～17:00
- 13日 ☎ ☎ JA江刺本店 9:30～12:00
- 15日 ☎ ☎ イオン前沢店 10:00～12:00
13:30～16:00

○全会場 400ml献血のみの受け付けです