

保健だより

Topic

1 3月は自殺対策強化月間です ～あなたのひと言が、大切な命をつなぎます～

春は進学や就職などで生活環境が大きく変わり、不安やストレスを感じやすい時期です。ストレスは気付かないうちに蓄積します。心身が疲れ切ってしまう前に適度に休みを取り、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。

一人一人がゲートキーパーに

「悩んでいる人に気付いて声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」をゲートキーパーといいます。一人一人がゲートキーパーになり、悩んでいる人が困難に向かい合う気持ちを支えていきましょう。

気付き

「最近元気がない」などいつもと違う様子に気付いたら、声を掛け、悩みを打ち明けるきっかけを作ってあげましょう

傾聴

気持ちに寄り添い、話を聞き、心配しているという気持ちを伝えましょう

つなぎ

悩みや問題に応じて、専門家につなぐことが必要です。子どもは信頼できる大人に相談することも大切です

見守り

温かく寄り添いながら「いつでも相談してね、そばにいるよ」などに見守っていることを伝えましょう

Topic

2 季節の変わり目。免疫力低下による帯状疱疹にご注意を！

生活環境が大きく変わると、心だけでなく体調も崩しがちになり免疫力も低下します。

帯状疱疹も免疫力の低下によって起こる病気の一つです。日本人では約3人に1人が80歳までに発症するといわれています。帯状疱疹は「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因で、過去に水ぼうそうにかかったことがある人は誰でも発症する可能性があります。

皮膚にピリピリした痛みや焼けるような痛みを感じ、その後水ぶくれを伴う発疹が帯状に現れるのが特

徴です。皮膚症状が治まった後も長期間にわたり痛みが残ることもあります。帯状疱疹を疑う症状に気が付いたら、できる限り早く医療機関を受診しましょう。また、50歳以上の人は自己負担で予防接種を受けることもできます。

食事や睡眠をしっかり取り、適度な運動やリラックスした時間を持つことでストレスを減らし、免疫力を低下させないよう体調管理を心掛けましょう。

ほうしん

子ども喜ぶ人気メニュー

旬の野菜は栄養たっぷり

『菜の花ツナマヨ和え』



レシピ紹介
認定こども園日高ななつ星 栄養士

材料(4人分)

ニンジン……………1/2本
菜の花……………50g
ツナフレーク(油漬け)……………30g
ごま……………小さじ2
マヨネーズ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

栄養士から一言

菜の花には苦味がありますが、ツナとマヨネーズで和えることで、子どもでも食べやすい味付けになります。

作り方

- ①ニンジンは千切り、菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジン、菜の花をそれぞれゆでる。菜の花は崩れやすいので、沸騰してから2～3分さっとゆでる。
- ③火が通ったらざるにあげて水気を切る。
- ④ゆでた野菜に油を切ったツナとごま、**A**を入れ、混ぜ合わせて完成。

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

パパママセミナー【要予約】

11日**団** 9:00～12:00、13:00～16:00 **会**健康増進プラザ悠悠館 **対**2年9・10月出産予定の妊婦とその夫
予**8**日**団** **問**本庁健康増進課

離乳食教室(もぐもぐ教室)【要予約】

23日**団** **受** 9:30～9:45 **会**江刺保健センター **対**元年8・9月生まれ **予****20**日**団** **問**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】

8日**団** 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】

23日**団** **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】

8日**団**、**15**日**団** 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

家族そろって朝食ディ

21日**団**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
5日**団** 高橋 幸晴 先生 (たかはし内科胃腸科クリニック)
12日**団** 梶川 恒雄 先生 (かじかわクリニック)
19日**団** 金子 勝一 先生 (あてるい整形外科クリニック)
26日**団** 金子 康治 先生 ((元)中村小児科耳鼻咽喉科医院)
29日**祝** 亀井 俊也 先生 (亀井眼科)

●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

5日**団** 産婦人科おいなお医院 ☎③3033 (岩谷堂字小境)
12日**団** 柏木医院 ☎③2433 (六日町)
19日**団** 菊地内科胃腸科こどもクリニック ☎③2622 (豊田町)
26日**団** 関谷医院 ☎③3511 (大通り)
29日**祝** たかはし内科医院 ☎③6668 (大通り)

●日曜歯科当番医 【診療時間】9:00～12:00

5日**団** おおたに歯科医院 ☎②8148 (水沢字高屋敷)
12日**団** 俣ちだ歯科 ☎④3322 (前沢駅東)
19日**団** じゅん歯科クリニック ☎⑤2118 (水沢桜屋敷西)
26日**団** はたけやま歯科 ☎③8811 (江刺豊田町)

●日曜当番整骨院 【診療時間】9:00～15:00

5日**団** 星整骨院 ☎③3742 (水沢福吉町)
12日**団** 阿部整骨院 ☎③1036 (江刺六日町)
19日**団** 古村整骨院 ☎②4542 (水沢三本木)
26日**団** 伊藤整骨院 ☎②3851 (水沢南大鐘)

●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

●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**団** 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**団**
▷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 団 県南広域振興局	9:30～12:30 14:00～16:30
5 日 団 いわて生協コープアテルイ	9:30～12:00 13:30～16:00
8 日 団 奥州市役所本庁	9:30～11:30 13:00～16:30
14 日 団 江刺総合支所	9:30～11:30 13:00～16:30
26 日 団 イオン前沢店	10:00～12:00 13:30～16:00
28 日 団 奥州警察署 ダイナム水沢店	9:30～12:30 14:30～16:30

○全会場 400 ml 献血のみの受け付けです