

# Health 保健だより



水沢保健センター(☎24511)、江刺総合支所健康福祉課(☎2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎3800)

## 生活習慣病の予防を目的とした 成人健(検)診が始まります

8月から生活習慣病の予防と改善を目的とした成人健(検)診が始まります。すでに申し込んだ人や対象年齢の人には受診票を送付します。転入などで申し込んでいない人は、各区の担当課へご連絡ください。病気の予防・早期発見のためにも、健(検)診を積極的に受けましょう。

### ①市が行う特定健康診査

メタボリックシンドローム(※)に着目した健診で、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人が対象です。社会保険など、国保以外の医療保険に加入している人(被扶養者を含む)は、勤務先へお問い合わせください。  
※メタボリックシンドローム  
Ⅱ腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上あり、高血糖や脂質異常、高血圧値のうち2つ以上の症状がある状態

### ②長寿健康診査

75歳以上の人と、65歳以上で後期高齢者医療保険の加入者が対象です。生活習慣病を見つけておくことを目的とした健診ですので、糖尿病などの生活習慣病で服薬治療中の人は、受診する必要はありません。

### ③一般健康診査

30歳と35歳の人、医療保険に加入していない40歳以上の人を対象とした健診です。30歳と35歳の人は、加入している医療保険に関係なく受診することができます。ただし、市が実施する人間ドックと重複して受診することはできませんので、ご注意ください。  
■期間 Ⅱ 8月1日～25年1月31日  
※10月31日までが強化月間です。なるべくこの期間に受けてください

## 骨粗しょう症予防・肝炎ウイルス検診も

健康診査のほかに、骨粗しょう症予防検診を8月1日から、肝炎ウイルス検診を8月27日から実施します。  
【骨粗しょう症予防検診】  
■対象者 Ⅱ 24年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性(申込者)  
■検査内容 Ⅱ 骨量測定  
■自己負担金 Ⅱ 1000円  
【肝炎ウイルス検診】  
■対象者 Ⅱ 24年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる人全員  
■検査内容 Ⅱ B型・C型肝炎ウイルス検査  
■自己負担金 Ⅱ 1200円  
■問い合わせ・申込先 Ⅱ 各総合支所健(検)診担当課



私たちの教室からは米軍基地が見えます(渡辺 豪) 【江刺】 とことん知っ得!! JR利用術(川島 令三) 【前沢】 オリンピックヒーローたちの物語(大野 益弘) 【胆沢】 ミラクルわかる!ノートの書き方&デコマスター(親野 智可等) 【衣川】 「働くママ」の時間術(馬場 じむこ)

### 注目の新着図書

■水沢図書館 ●一般…毒婦。(北原みのり)、右利きのヘビ仮説(細将貴)、プロ野球戦力外通告を受けた男たちの涙(美山和也) ●児童…そうじきのつゆやすみ(村上しいこ)、こおり(斎藤俊行)、モーディとくま(フレヤ・ブラックウッド)  
■江刺図書館 ●一般…大人の週末工作自分で作る太陽光発電(川村康文)、読めない遺言書(深山亮)、武曲(藤沢周)、和布で楽しむ花さしこ(小野崎秀子) ●児童…しらべよう!かながえよう!オリンピック(ニック・ハンター)、シールのかくれんぼ(定岡フミヤ)、願いのかなうまがり角(岡田淳)  
■前沢図書館 ●一般…最強!涼野菜レシピ(河出書房新社)、悩めるママに贈る心のヒント(NHK出版)、光(道尾秀介) ●児童…しらべて遊ぼうこの地図だれのもの?(NHK出版)、だっこ(アリス館)、恐怖150%!!超こわい話 スペシャル版(絹華)  
■胆沢図書館 ●一般…「辺境」からはじまる一東京/東北論(赤坂憲雄・小熊英二)、カドが立たない断りメール・謝りメール(木山泰嗣)、先祖を千年、遡る(丸山学) ●児童…すら〜りイモムシならべてみると…(高岡昌江)、音楽 音を楽しむ!(ダン・グリーン)、<浪漫探偵社>事件ファイル名探偵登場(楠木誠一郎)  
■衣川セミナーハウス ●一般…吾が住み処ここより外になし(岩見ヒサ) ●児童…まちゃんと(司修)

### ◎8月の催し物など

(◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)  
■水沢図書館 ★企画展「夏休み宿題対策の本」…1日回～19日回 ★夏休み子ども映画会…11日回 14:00  
◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみかかせ…18日回 14:00  
★親子で映画を見る会…25日回 14:00  
■江刺図書館 ◆企画展「ロンドンオリンピックを楽しもう!」…19日回まで ★夏休み親子映画会…2日回 10:00  
★お話びっくり箱…12日回 10:30～11:00 ◆江戸学講座第4講(全10回)…23日回 13:30～15:00  
■前沢図書館 ★資料展「夏休みの宿題対策本部」…26日回まで ★夏休み 読書カードツアー…26日回まで ★夏休み16ミリ映画会…5日回 10:30～11:00  
■胆沢図書館 ◆企画展「オリンピック～ロンドンが人類の熱き歓喜の渦と化す～」…12日回まで ★テーマ展「宿題やろうぜ!」…19日回まで ★ぼこあぼこの「あったとさ」…4日回 10:30 ◆企画展「Bon Voyage!～本で

◎毎月4日は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

旅する世界～…14日回～9月9日回 ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…19日回 10:30

### ◎移動図書館の巡回日程【8月】

【水沢区】 29日回…姉体町(宿、北余目)・真城(迎畑)・羽田町(宝生)・佐倉河(松堂)、30日回…真城(北上野、幅下、真城が丘)・山崎町  
【江刺区】 3日回…広瀬・稲瀬、7日回…愛宕、10日回…田原、21日回…伊手、24日回…米里・玉里、28日回…梁川・玉里、31日回…広瀬・稲瀬 ※江刺東中・岩児クラブ、藤里は運休  
【前沢区】 22日回…母体小、上野原小  
【胆沢区】 8日回…南都田、22日回…西堀切・愛宕、26日回…小山・出店  
【衣川区】 22日回…あゆみ園・衣里小・衣川セミナーハウス前

### ●8月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢図書館…6日回、13日回、20日回、27日回(水沢3分室…上記に加え 5日回、12日回、14日回、15日回、19日回、26日回)



# Library 図書館だより

水沢図書館(☎23080)、江刺図書館(☎2111)、前沢図書館(☎26781)、胆沢図書館(☎2133)、衣川セミナーハウス(☎23900)