

一 関 地 域

一関保健センター ☎21-2160

♥4月の健康相談

一関保健センターでは、土曜、日曜、祝日を除く8:30~17:15まで健康相談を行っています。健康に関する悩みなど気軽に相談ください。

♥すくすく子育て学級

▷日時…①4月15日(火)②4月30日(水) 10:00~11:50

▷会場…一関保健センター

▷対象…19年10月~11月生まれのお子さんの保育者

▷内容…①離乳食講習会(講話と試食)②手遊び・指遊び、ファミリーサポートセンターの紹介、事故と病気の予防についての講話

▷定員…先着20人

▷申込期限…4月11日(金)

※保育ボランティアによる保育室を設けますので、お子さんを連れて受講できます。

♥4月の栄養相談

食事や栄養に関して気軽に相談ください。

日	会場	時間
14(月)・28(月)	一関保健センター	8:30~17:15

♥玄米ニギニギ体操



自分の体力に合わせて運動を続けていくと、自然に筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。

どなたでも参加できます。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

※事前の申し込みは不要です。ニギニギ棒をお持ちの方は会場に持参ください。

日	会場	時間
2(水)	関が丘コミュニティセンター	13:30~ (1時間程度)
9(水)		
11(金)	山目公民館	
25(金)		

◎問い合わせ先…玄米ニギニギ体操普及員小野寺

☎23-9089または一関保健センター

大東地域 大東保健センター ☎71-1211

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
10(木)	母性相談	13:00~17:15	大東保健センター
24(木)			

千厩地域 千厩保健センター ☎53-3952

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
9(水)	機能訓練(予約制)	10:00~15:00	千厩保健センター
23(水)	デイケア		

花泉地域 花泉保健センター ☎82-2216

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
7(月)	ふれあい会	10:00~12:00	花泉支所
	玄米ニギニギ体操教室	13:30~14:45	
14(月)	母性相談・一般相談・栄養相談	9:00~17:00	
21(月)	ふれあい会	10:00~14:00	
28(月)	母性相談・一般相談	9:00~17:00	

東山地域 東山保健センター ☎47-4530

♥4月の健康カレンダー

日	内容	時間	会場
18(金)	やまゆりの会	10:00~14:30	東山保健センター

100歳おめでとございます



小野寺はるさんは3月18日、入所先の関生園で100歳の誕生日を迎えました。お祝い会が19日に行われ、浅井市長が花束や記念品を手渡すと、はるさんはにっこりと受け取り、市長と握手を交わしました。同施設に入所している、現在市内で最高齢の千葉よしゑさん(104)が「これからも

小野寺はるさん(一関)

元気で長生きしていただきます」と乾杯の音頭をとり、親族や施設入所者らではるさんの長寿を祝いました。

現在も好きなおいとこの歌をよく口ずさむというはるさん。二男の徳良さん(73)は「長寿は周りの皆さんのおかげ。これからも穏やかに過ごしてもらえれば」と語っていました。

♥麻しん・風しんの予防接種が変わりました

平成20年から24年までの5年間、麻しん風しんの定期予防接種の対象に、中学1年と高校3年に相当する年齢の人が、新たに追加となりました。

【平成20年から24年までの対象者】

	対 象	実 施 方 法
第3期	中学1年に相当する年齢の人 20年度の対象者…平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ	麻しん風しん混合ワクチンの1回接種です。4月中旬以降に対象者へ個別通知します。予防接種予診票を持参し、契約医療機関で接種してください。
第4期	高校3年に相当する年齢の人 20年度の対象者…平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれ	

♥平成20年度成人検(健)診の申し込みはお済みですか?

1月末に各世帯へ配布した「平成20年度の各種成人検(健)診の申込書」をまだ提出していない人は、「申し込む」「申し込まない」にかかわらず、お住まいの地域の保健センターへ必ず提出してください。

♥「だいじょうぶ。」思い込まずにがん検診

働き盛りに多いのが「がん死亡」であることを知っていますか?

がんはわが国の死亡原因の1位で、今もなお増え続けています。がんによる死亡は40歳ごろから増え、50・60歳代では死因の4割を超えています。

しかし、発見が早いほど治る率は高くなります。

市では、子宮がん検診を20歳から、乳がん・胃がん・肺がん・大腸がん検診を40歳から実施します。

「自分だけは大丈夫」と思い込まずに検診を受けましょう。

♥「アルコール家族教室」を開催します

飲酒の問題やアルコール依存の問題を抱える家族を対象に、6回1コースで年2回開催します。

アルコール依存症や飲酒による問題行動への対応について学び合い、自身や家族の健康を回復する教室です。

▷開催日…前期は4月から9月まで、後期は10月から21年3月まで、どちらも毎月第1火曜

(4・5月は第2火曜に開催します)

▷時間…14:00~16:00

▷会場…偶数月は県立南光病院、奇数月は一関保健センター

◎申込先・問い合わせ先…一関保健センター☎21-2160

♥こころの健康相談

「最近眠れない」「不安でイライラする」などでお困りの人はご相談ください。

費用は無料で、専門の医師や保健師が相談に応じます。

予約制ですので、希望する人はあらかじめ電話で申し込みください。

▷開催日…4月18日(金)

▷会場…大東保健センター

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所☎26-1415またはお住まいの地域の保健センター

がんを防ぐための食生活

- ① 食事は栄養のバランスを考えましょう
- ② 毎日変化のある食生活をしましょう
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめにしましょう
- ④ お酒の飲み方に注意しましょう
- ⑤ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとりましょう
- ⑥ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから食べましょう
- ⑦ 焦げた部分はさげましょう
- ⑧ 食べる前にカビが生えていないかチェックして、カビが生えているものは食べないようにしましょう

(健康いちのせき計画21より)

アルコールの1日の適量とは??

- ビールなら…中ビン1本
  - 日本酒なら…1合
  - 焼酎(35度)なら…70ミリリットル(ぐい飲み1杯)
  - ウイスキーなら…60ミリリットル(ダブル1杯ほど)
  - ワインなら…240ミリリットル
- 週に2日は休肝日を設け、健康的な飲酒となるようにしましょう。

(健康いちのせき計画21より)

休養を十分にとり、リラックスしたり、趣味を活用したりして過ごしましょう。

1日にわずかな時間でも自分の時間を作ってのんびりしたり、読書や音楽などの趣味で気分転換をしましょう。

休日は、自然との触れ合いや運動、ボランティアなどで積極的な休養をとりましょう。

(健康いちのせき計画21より)