

看護師によるこども救急相談電話

夜間における子供の病気への対応や応急処置などを看護師に相談できる窓口を開設しています。

◇受付時間…19:00～23:00(年中無休)

◎相談先…☎019-605-9000または局番なしの#8000
(P H S・ダイヤル式回線電話・I P 電話をご利用の人は☎019-605-9000へ)

5月の市民のこころの健康相談窓口(無料)

臨床心理士が相談に応じます。気軽にご相談ください。予約制ですので、事前に電話でお申し込みください。

| 日 | 受付時間 | 会場・申込先 |
|-----|-------------|-----------|
| 2㊦ | 10:00～11:00 | 本庁健康づくり課 |
| 9㊦ | 13:30～14:30 | 大東支所保健福祉課 |
| 16㊦ | 13:30～14:30 | 花泉支所保健福祉課 |
| 23㊦ | 10:00～11:00 | 東山支所保健福祉課 |
| | 13:30～14:30 | 川崎支所保健福祉課 |

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

5月の労働者の健康相談

50人未満の小規模事業所の事業主や労働者を対象に、産業医が健康相談を行います。下記相談日のほか、電話やF A Xでも随時、相談に応じています。

| 日 | 時間 | 会場 |
|-----|-------------|--------|
| 12㊦ | 13:00～15:00 | 一関市医師会 |
| 19㊦ | | |
| 26㊦ | | |

◇相談項目…①健康診断結果(有所見者)に基づく事後指導②長時間労働者への面接指導③労働者のメンタルヘルス(心とからだ)について④従業員の健康管理について

◎問い合わせ先…岩手県一関地域産業保健センター☎23-5110FAX23-9955

こころの健康相談(無料)

心の問題は誰にでも起こります。専門の医師が相談に応じています。一人で悩まず、気軽にご相談ください。予約制ですので、事前に電話でお申し込みください。

◇日時…5月19日㊦13:30～15:30

◇会場…千厩保健センター

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課☎26-1415
または本庁健康づくり課、各支所保健福祉課

一 関 地 域

5月の健康相談

| 地区 | 日 | 時間 | 会場 |
|----|-----|-------------|---------|
| 萩荘 | 6㊦ | 10:00～11:30 | 古内公民館 |
| 山目 | 25㊦ | 13:30～15:00 | 共林学習交流館 |

栄養相談

離乳食の進め方や生活習慣病予防の食事、栄養について、気軽にご相談ください。

◇日時…5月9日㊦、23日㊦9:00～16:00

◇会場…一関保健センター

玄米ニギニギ体操

自分の体力に合わせて続けることで、自然に筋力や握力が鍛えられ、基礎体力が向上します。新しい人も大歓迎です。一緒に健康づくりの輪を広げましょう。

◇日時…5月11日㊦13:30～1時間程度

◇会場…関が丘コミュニティーセンター

◎問い合わせ先…食改協会長(熊谷)☎23-1310

花 泉 地 域

5月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|------------|-------------|------|
| 9㊦ | ふれあい会 | 10:00～12:00 | 花泉支所 |
| 16㊦ | 玄米ニギニギ体操教室 | 10:00～11:15 | |
| 23㊦ | ふれあい会 | 10:00～14:00 | |

※母子健康手帳交付、母性・一般健康・栄養相談は電話予約にて対応します。玄米ニギニギ体操教室はどなたでも参加できます。

大 東 地 域

5月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|------|------------|----------|
| 27㊦ | デイケア | 9:30～14:00 | 大東保健センター |

千 厩 地 域

5月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|------|--------|----------|
| 19㊦ | デイケア | 10:00～ | 千厩保健センター |

東 山 地 域

5月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|--------|-------------|----------|
| 27㊦ | やまゆりの会 | 10:00～14:00 | 東山保健センター |

ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン予防接種の公費助成が始まります

子どもの命にかかわる重い病気(髄膜炎、敗血症、菌血症、重症肺炎など)を予防するためのワクチンです。任意の予防接種ですので、医師と相談して接種してください。

◇対象…市内に住所がある生後2カ月～5歳未満の人

◇接種回数…月齢によって接種回数異なります。詳しくはお問い合わせください。

◇助成期間…4月11日～24年3月31日

◇接種方法…母子健康手帳を持参し、本庁健康づくり課または各支所保健福祉課で予防接種予診票兼接種券の交付を受けてください。契約医療機関で事前に予約をしてから、予防接種予診票兼接種券と母子健康手帳を持参し、接種してください。

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

すこやか幼児教室

◇日時・会場…5月17日㊦9:30～12:00・一関保健センター

◇対象…1歳～1歳6カ月児健康診査前の子供と保護者

◇内容…栄養士・保健師講話、調理実習、試食など

◇定員・費用…先着親子12組・200円(調理実習費)

◇申込期限…5月10日㊦

◎申込先・問い合わせ先…本庁健康づくり課

もぐもぐ離乳食教室(さくらんぼコース)

◇日時・会場…5月26日㊦9:30～12:00・東山保健センター

◇対象…22年8月～12月生まれの子供と保護者

◇内容…栄養士・保健師講話、調理実習、試食など

◇定員・費用…先着親子10組・100円(調理実習費)

◇申込期限…5月19日㊦

◎申込先・問い合わせ先…東山支所保健福祉課

室 根 地 域

5月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|-------|-------------|----------|
| 19㊦ | ふれあい会 | 10:00～14:30 | 室根保健センター |

川 崎 地 域

5月の健康カレンダー

| 日 | 内容 | 時間 | 会場 |
|-----|---------------|-------------|-------|
| 10㊦ | てんとう虫教室 | 10:00～15:00 | 川崎公民館 |
| | 調理実習 | 10:00～12:00 | |
| | 障がい者アート交流(絵画) | 13:00～15:00 | |
| 20㊦ | 食生活改善推進員 | 9:30～15:00 | |
| 24㊦ | てんとう虫教室 | 10:00～15:00 | |
| | 調理実習 | 10:00～12:00 | |
| | 障がい者アート交流(遊書) | 13:00～15:00 | |

各種予防接種

【麻しん風しん混合ワクチン(MR)予防接種】

◇対象…▶第2期:17年4月2日～18年4月1日▶第3期:10年4月2日～11年4月1日▶第4期:5年4月2日～6年4月1日一生まれの人

◇実施方法…予防接種予診票兼接種券(4月に対象者へ配布しています)と母子健康手帳を持参し、契約医療機関で6月までに予防接種を受けてください。対象者の自己負担はありません。

【B C G・三種混合予防接種】

B C G・三種混合予防接種の予診票兼接種券を出生手続きの際に、本庁健康づくり課または各支所保健福祉課にて交付します。3月31日までに出生手続きを済ませたお子さん(22年12月～23年3月生まれ)には4月に郵送しています。

【麻しん風しん混合ワクチン(MR)任意予防接種】

下記対象者のうち、MR任意予防接種の接種希望者に接種料金の一部を助成します。

◇対象…20～22年度MR第2～4期の対象者のうち、未接種の人

◇実施方法…対象者へ通知します。予防接種予診票兼接種券と母子健康手帳を持参し、契約医療機関で予防接種を受けてください。

◇接種期限…24年3月31日

◎問い合わせ先…本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

フリースペースひだまり

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までに申し込みください。

◇日時…5月16日㊦13:30～16:00

◇会場…一関市勤労青少年ホーム

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課☎26-1415

こころサロン一関

大切な人を自死(自殺)で失うつらい経験を持つ遺族が集まり、語り合う場です。個人情報厳守します。前日までに申し込みください。

◇日時…5月21日㊦13:30～15:00

◇会場…一関保健所2階栄養講義室

◇費用…100円(茶菓代)

◎申込先・問い合わせ先…一関保健所保健課☎26-1415

両親学級(ひまわりコース)

◇日時・会場…①6月3日㊦9:30～13:00②11日㊦9:30～11:50・千厩保健センター

◇対象…市内にお住まいの妊婦および夫、その家族

◇内容…①栄養士・保健師講話、調理実習②もく浴実習など

◇定員・費用…先着10組・1人300円

◇申込期限…5月27日㊦

◎申込先・問い合わせ先…千厩支所保健福祉課