

■4月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
1	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
②	東	室根診療所(折壁)	64-2127
2	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
④	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
3	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
⑥	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
4	西	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
⑧	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
5	西	阿部内科クリニック(竹山町)	23-2918
⑩	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131
8	西	一関中央クリニック(中央町)	21-1222
⑫	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
9	西	及川内科胃腸科クリニック(鳴神)	31-3131
⑭	東	阿部医院(長坂)	47-3898
10	西	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
⑯	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
11	西	いとう脳神経内科(上坊)	21-8200
⑰	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
12	西	かとうこどもクリニック(山目)	33-2211
⑱	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377
15	西	桂島医院(駅前)	21-8883
⑲	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
16	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
⑳	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
17	西	木村消化器内科(三関)	21-1311
㉑	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
18	西	西城医院(舞川)	28-2393
㉒	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
19	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
㉓	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512
22	西	袋医院(花泉)	82-3316
㉔	東	もりあい内科クリニック(千厩)	51-3322
23	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
㉕	東	本多医院(大原)	72-2133
24	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020
㉖	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
25	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
㉗	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
26	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
㉘	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
30	西	菅原内科循環器科医院(涌津)	82-5528
㉙	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131

*診療時間…18:00～20:00
*当番医を電話で確認してからお出掛けください

■未熟児養育・育成医療の申請窓口が4月1日から変わります

未熟児養育医療と育成医療の申請手続きは、4月1日から一関市で行います。下記窓口へ届け出てください。

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■結核予防接種(BCG)対象者拡大

法改正により、4月1日から生後1歳になる前日までの人のBCG接種が可能になります。BCG予防接種予診票を持っている人で、生後6カ月以上で接種を受ける場合は予診票の差し替えが必要です。詳しくは問い合わせください。

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■日本脳炎の予防接種対象者拡大

4月1日から定期予防接種の対象者に平成7年4月2日から5月31日生まれの人も加わります。市内に住所を有し、日本脳炎第1期(3回)・第2期(1回)計4回の接種を受けていない人は満20歳未満まで助成を受けて接種できます。接種を希望する人は母子健康手帳を持参し、下記窓口へ来所してください。

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■長期にわたる疾病などのため医師の判断で対象年齢以内に定期予防接種ができなかった人へ

次の要件に該当し、医師が必要と認めた場合は、定期予防接種の接種対象年齢を過ぎても接種できるようになりました(一部年齢制限あり)。詳しくは問い合わせください。

①接種対象年齢中に長期の療養を必要

とする疾病にかかるなど特別な事情(※)があった場合

②予防接種を受けられない要因がなくなった日から起算して2年以内であること。ただし、BCGは4歳未満、4種混合は15歳未満であること

(※▶重症複合免疫不全症や無ガンマグロブリン血症など免疫機能に支障を生じさせる重篤な疾病にかかった▶白血病、再生不良性貧血、重症筋無力症、若年性関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、潰瘍性大腸炎、ネフローゼ症候群など免疫機能を抑制する治療を必要とする重篤な疾病にかかった▶上記の疾病に準ずると認められる疾病にかかった▶臓器移植を受けた後、免疫の機能を抑制する治療を受けた一など)

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■麻しん風しん混合ワクチン(MR)第2期予防接種

流行前の4～6月に接種するようにしてください。対象者の接種料金は平成26年3月31日まで公費で負担します。

◇対象 平成19年4月2日～20年4月1日生まれの人

◇接種方法 対象者には4月中旬に個別に通知します。通知が届き次第、予防接種予診票兼接種券と母子健康手帳を持参し、契約医療機関で接種してください

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■アルコール家族教室

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。

◇日時 ①4月9日②5月7日③6月4日④7月2日⑤8月6日⑥9月3日全て
④ 時間は14:00～16:00

◇場所 県立南光病院

◇内容 医師講話、体験報告など

●本庁健康づくり課☎②2160または各支所保健福祉課

■4月のこころの健康相談窓口

心の問題に一人で悩まず、相談してください。臨床心理士が相談に応じます。

日	時間	場所
22②	10:00～11:00	千厩支所
	13:30～14:30	室根支所

◇申し込み 電話で予約してください

◇費用 無料

●千厩支所保健福祉課☎⑤3952または室根支所保健福祉課☎④3805

■磐井病院・婦人科からのお知らせ

医師退職のため4月から婦人科の新規患者の診療は紹介患者だけとします。受診歴がある人でも1年以上受診していない場合は新規患者扱いとなります。婦人科検診などは近隣の医院や集団検診や人間ドッグなどを利用してください。

なお、産科は引き続き紹介患者以外も受診できます。協力お願いします。

●磐井病院地域医療福祉連携室☎③3452

■3月の地域別健康日程

◇一関地域 ●本庁健康づくり課

内容	日	時間	場所
玄米ニギニギ体操	3⑧ 10⑩	13:30～	関が丘コミュニティセンター
栄養相談	8⑧ 22⑫	9:00～16:00	一関保健センター

*玄米ニギニギ体操は●食改(熊谷) ☎②1310

◇花泉地域 ●花泉支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
ふれあい会	8⑧	10:00～12:00	花泉支所
	22⑫	10:00～14:00	
玄米ニギニギ体操教室	8⑧	10:00～11:15	

◇大東地域 ●大東支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
デイケア	26⑬	9:30～13:00	大東保健センター

◇千厩地域 ●千厩支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
ふれあい会	26⑬	10:00～	千厩保健センター

◇東山地域 ●東山支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
やまゆりの会	19⑨	10:00～14:00	東山保健センター

●骨コツ!筋筋教室参加者募集

日時 4月～26年3月まで月1回(初回は4月25日⑮) 9:30～11:30

場所 東山保健センター

対象 東山地域に住む65歳以上の人

内容 血圧測定、健康相談、軽体操

参加費 無料

申込期限 4月18日⑮

◇室根地域 ●室根支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
ふれあい会	26⑬	10:00～14:00	室根保健センター

◇川崎地域 ●川崎支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
てんと虫教室 (調理実習・種がい者アート)	17⑰	10:00～15:00	川崎公民館
	23㉑		

◇藤沢地域 ●藤沢支所保健福祉課

内容	日	時間	場所
なかよし会	3③	9:30～	藤沢公民館黄海分館
	11⑪		藤沢保健センター
	18⑱		藤沢保健センター
	25⑳		新沼コミュニティセンター
デイケアすみのの会	26⑬	10:00～	藤沢保健センター

■夜間こども救急相談電話

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です。受け付けは19:00～23:00(年中無休)。

●☎019-605-9000または☎#8000

■4月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話
7	西内	木村消化器内科(三関)	21-1311
	外	岩崎外科医院(三関)	26-2488
	東	本多医院(大原)	72-2133
⑩	気仙沼	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
		葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
14	西内	ひらいずみ内科クリニック(平泉町)	34-1133
	外	菅原整形外科クリニック(銅谷町)	23-0501
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
⑭	気仙沼	小松クリニック(東八幡前)	21-5770
		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
南三陸	西内	佐藤徹内科クリニック(志津川)	47-1175
	外	菊池医院(銅谷町)	23-7100
21	西内	岩手クリニック一関(旭町)	21-5111
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
	気仙沼	うちクリニック(東新城)	23-0087
⑰	気仙沼	気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621
	西内	小野寺内科循環器科(末広)	23-5600
28	外	すがわら皮膚科クリニック(山目)	33-2332
	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355
⑳	気仙沼	小野医院(唐桑町)	32-3128
		条南整形外科(田中前)	29-6711
29	西内	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211
	外	誠信堂医院(涌津)	82-3362
	東	千厩ひかりクリニック(千厩)	51-1156
㉑	気仙沼	おだか医院(田中前)	22-3210
		齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260

*診療時間…9:00～17:00
*当番医を電話で確認してからお出掛けください
*気仙沼市・南三陸町(市外局番0226)の当番医は医療機関により一部診療時間が異なります

■4月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
3③	市役所本庁 (株)カワチ薬品一関店	9:30～12:30 14:00～16:30
	興栄通信工業(株)	9:00～11:00
4④	三光化成(株)東北事業部	12:00～13:00
	ジョイス三関店	14:30～16:00
6⑥	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
11⑪	(株)一測設計	9:30～11:00
	いわて生協コープ一関コルザ	14:30～16:00
18⑱	(株)大武・ルート工業	9:30～11:00
	第一貨物(株)一関営業所	12:00～13:00
24⑲	ダルマ薬局一関店/ザ・ダイソー一関インター店	14:30～16:00
	川崎防災センター	10:00～11:00
25⑳	国際医療福祉専門学校一関校	13:00～16:00
	市役所花泉支所	9:30～11:30
28㉑	(株)神文ストア花泉店	13:30～16:00
	イオン一関店	10:00～16:00

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合がありますので、ご了承ください

歯の表面にヌメヌメと固く付着している細菌の塊を歯垢といいます。歯垢は糖質をエサに酸を作り、酸が歯を溶かすことでむし歯になります。甘い物の食べ過ぎはむし歯を招くなど、食べ物とむし歯は深い関係にあります。間食を減らし、だらだらと飲食をしない、寝る前はしっかりと歯を磨くなど、規則正しい食生活と歯磨きの習慣づけが大切です。

歯磨きのコツは、フッ素配合の歯磨き剤を使い、ペンを持つように歯ブラシを持ち、毛先を歯面に直角に当て、1・2本ずつ小刻みに丁寧に磨くことです。小学3・4年くらいまでは、親がしっかりと磨けているかを確認したり、仕上げ磨きをしたりしてください。むし歯になった原因を考へることも大切です。治療しても食習慣などを改善しなければ、むし歯は繰り返されます。



千田歯科クリニック 千田隆一 歯科医師 Ghida Ryuichi

Voice 元気のひみつ 五日市道子さん 室根町折壁 65歳 活動の源は楽観的な考え方 今に焦点を当てた生き方がいい

コーラス、玄米ニギニギ体操、水泳、ヨガ、ウォーキング。いろいろなことに興味を持ち、活動しています。これらを支える源は、全てをあるがまま受け止める楽観的な考え方にあります。感情をコントロールし、過去を引きずらず、未来を不安視しないことでストレス知らずです。音であふれる日常の中から離れて坐禅を組み、静寂な時を楽しみます。



Itsukaichi Michiko