

健康 だより

HEALTH IS WEALTH



元気の
ひみつ
Voice

Abe
Takao

阿部隆雄さん 室根町津谷川 83歳

絵を通じて、心身の健康を

退職を機に油絵を習い、今は職業訓練センターで講師をする腕前になりました。休む暇なく制作し、年7回ある展示会や常時展示へ作品を提供しています。充実した毎日は、心も体も元気にしますし、忙しさが自然と健康を意識させてくれます。自家製の無農薬野菜を使った食事は、塩分控えめを心掛けています。家内の協力があってこそ、健康が維持できていると感謝しています。好きな絵を通じて積極的に外出して、心に響く景色を探したり、同じ趣味を持つ仲間と話したりして、心身共に活動することが元気の秘けつです。

1月の乳幼児の健康診査

*該当月に受診できない場合は連絡してください

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3~4カ月児健診	25年9月1日~18日生まれ	22☉	12:45~13:00	一関保健センター
		25年9月19日~30日生まれ	23☉		
	9~10カ月児相談	25年3月1日~17日生まれ	22☉	8:45~9:00	
		25年3月18日~31日生まれ	23☉		
	1歳6カ月児健診	24年6月1日~14日生まれ	16☉	12:45~13:00	
		24年6月15日~30日生まれ	17☉		
2歳6カ月児歯科健診	23年7月1日~14日生まれ	16☉	8:45~9:00		
	23年7月15日~31日生まれ	17☉			
	22年7月1日~17日生まれ	9☉			
大東 東山	3~4カ月児健診	25年9月生まれ	29☉	13:00~13:15	東山保健センター
		25年3月生まれ	28☉		9:00~9:15
	1歳6カ月児健診	24年6月生まれ	22☉	13:00~13:15	東山保健センター
		23年7月生まれ	28☉		大東保健センター
2歳6カ月児歯科健診	22年7月生まれ	21☉	12:45~13:00	川崎防災センター	
	22年7月18日~31日生まれ	10☉		千厩保健センター	
千厩 室根 川崎 藤沢	3~4カ月児健診	25年9月生まれ	15☉	12:30~12:40	千厩保健センター
		25年3月生まれ	21☉		
	1歳6カ月児健診	24年6月生まれ	23☉	13:00~13:10	
		23年7月生まれ	21☉		
	2歳6カ月児歯科健診	22年7月生まれ	22☉	12:30~12:40	

☉健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

日	場所	時間
6☉	一関保健センター	10:00~11:00 13:30~14:30
27☉	藤沢支所	13:30~14:30

☉健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

血液検査と骨髄バンク登録(要予約)

◇日時 1月14日☉、28日☉9:00~9:30
 ※血液検査は11:00~12:00
 ◇場所 一関保健所(合同庁舎内)
 ◇血液検査の種類 ①HIV②性器クラミジア③ウイルス性肝炎-抗体検査
 ☉一関保健所保健課☎⑥1415

12・1月の献血カレンダー

月	日	献血会場	時間
12	19☉	(株)佐原 一関第二高校	9:30~11:30 13:00~16:30
	20☉	JAIいわて南宮農経済部	9:00~11:00
	22☉	イオン一関店	10:00~16:00
	26☉	藤沢保健センター サカイ産業(株)	12:30~14:00 15:00~16:00
1	2☉	イオンスーパーセンター一関店	10:00~16:00
	9☉	特別養護老人ホーム関生園 ニッターハイ(株)東北事業所 (株)神文ストア萩荘バイパス店	9:30~11:00 12:00~13:00 14:30~16:30
	11☉	千厩ショッピングモール エスピア	10:00~16:00

*12月はクリスマス献血キャンペーンを実施
 *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
 ☉健康づくり課(一関保健センター内)

もぐもぐ離乳食教室(だいだいコース)

◇日時・場所 1月17日☉9:30~12:00(受け付け9:15~)・東山保健センター
 ◇対象 25年4~8月生まれの離乳期の子供がいる保護者
 ◇定員・費用 先着親子10組・100円
 ◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など
 ◇持ち物 母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角巾、筆記用具、バスタオル、その他必要なもの
 ◇受付期限 1月10日☉
 ☉東山支所保健福祉課☎④4530

すこやか幼児教室

◇日時・場所 1月14日☉9:30~12:00(受け付け9:15~)・一関保健センター
 ◇対象 9~10カ月児相談終了後から

1歳6カ月児健診前の子供と保護者
 ◇持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、その他必要なもの
 ◇定員・費用 先着親子12組・200円
 ◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食、図書館のお話し会など
 ◇受付期限 1月7日☉
 ☉健康づくり課(一関保健センター内)

両親学級(すいせんコース)

◇日時・内容 ①1月7日☉9:30~13:00・栄養講話、調理実習、保健師講話など②1月18日☉9:30~11:50・もく浴実習など
 ◇場所 一関保健センター
 ◇対象 市内在住の妊婦とその家族
 ◇定員・費用 先着12組・1人300円
 ◇受付期限 12月26日☉
 *次回予定は3月4日☉、15日☉です
 ☉健康づくり課(一関保健センター内)

1月の4歳5歳歯科健康診査

1月中に受診してください。対象者には12月末に受診券を郵送します。体調不良などで1月中に受診できない場合は連絡してください。

健診名	対象者	場所
4歳歯科健診	21年7月生まれ	市内の契約
5歳歯科健診	20年7月生まれ	歯科医療機関

☉健康づくり課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

1月のこころの健康相談

一人で悩まないで気軽に相談してください。臨床心理士が無料で応じます。
 ◇申し込み 事前に電話で予約

12月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話	日	区	医療機関	電話
16☉	西	西城医院(舞川)	28-2393	19☉	西	寺崎内科胃腸科医院(青葉)	23-6211	25☉	西	氷室内科医院(青葉)	23-3185
	東	谷藤内科医院(千厩)	51-3355		東	県立千厩病院(千厩)	53-2101		東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
17☉	西	木村消化器内科(三関)	21-1311	20☉	西	袋医院(花泉)	82-3316	26☉	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020		東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131		東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
18☉	西	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678	24☉	西	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020	27☉	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770		東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772		東	阿部医院(長坂)	47-3898

*診療時間…18:00~20:00
 *電話で当番医を確認してから受診してください
 *夜間こども救急相談電話…19:00~23:00(年中無休) ☎019・605・9000または☎#8000

12月の休日当番医

*診療時間…9:00~17:00(12月31日の歯科は9:00~12:00、電話で当番医を確認してから受診してください)

日	区分	医療機関	電話	日	区分	医療機関	電話
15☉	西 外	菊池医院(銅谷町)	23-7110	23☉	西 外	佐藤胃腸科内科医院(山目町)	23-9678
		そばた脳神経クリニック(上大槻街)	21-1175			こいわ耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック(山目)	33-2117
	東	吉田内科循環器科医院(大原)	71-2131	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377	
		鈴木医院(長磯原の沢)	27-2315		気仙沼 おだか医院(田中前)	22-3210	
22☉	西 内	遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828	西 外	齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260	
		気仙沼市立本吉病院(本吉町)	42-2621		木村消化器内科(三関)	21-1311	
	東	さとう小児科医院(桜木町)	23-4020	東	岩崎外科医院(三関)	26-2488	
		かけやまクリニック(西沢)	26-1026		遠藤医院(千厩)	53-2126	
気仙沼	千葉内科医院(長坂)	47-4163	気仙沼	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811		
気仙沼	大友病院(三日町)	22-6868	気仙沼	条南整形外科(田中前)	29-6711		

*気仙沼市(市外局番0226)は一部診療時間が異なります