

# 健康 だより

HEALTH  
IS WEALTH



## 健康塾

Interview

笠原正明  
院長  
Kasahara Masahiro  
笠原耳鼻咽喉科医院

### 外出するときは、 花粉症対策を忘れずに

一関は、3月上旬から4月の桜の開花時期までスギ花粉が飛散し、そのピークは春彼岸のころです。今年の飛散量は少ないと見込まれていますが、油断は禁物です。

花粉症が引き起こす主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。いずれも、花粉を体外に出そうとしたり、体内に入らないようにしたりする過剰な「防衛反応」によるものです。

外出するときは、①マスクやメガネを着用する②表面の滑らかな上着や帽子を着用する③風の強い日は、自転車やバイクの使用を避け、車で(窓を閉めて)移動する—など対策をしましょう。また、室内に花粉を持ち込まないよう、洗濯物を室内に干したり、窓を閉めたりしましょう。

症状の緩和には、家族や職場など周囲の協力が必要です。

### ■3・4月の献血カレンダー

月	日	場所	時間
3	23⑩	イオン一関店	10:00～16:00
	27⑩	一関地区合同庁舎 (株)スキルギャランティ	9:30～11:00 12:00～13:00
	28⑩	銜山本自動車 マイヤ千厩店 県立千厩病院	9:30～10:30 12:00～14:00 15:00～16:30
4	4⑩	一関市役所 (株)カワチ薬品一関店	10:00～13:00 14:30～16:30
	5⑩	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
	10⑩	(株)大武・ルート工業 三光化成(株)東北事業部 ジョイス三関店	10:00～11:00 12:00～13:00 14:30～16:30
11⑩	花泉支所 神文ストア花泉店	9:00～11:30 13:30～16:00	

\*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

●健康づくり課(一関保健センター内)

### ■3月は自殺対策強化月間です

身近に相談できる人がいること、孤立や孤独を防ぐことで自殺は防げます。かけがえのない命をみんなで守りましょう。

◇電話相談 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556/よりそいホットライン(☎) ☎0120-279-226

●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

### ■春の狂犬病予防注射

案内はがきに必要事項を記入の上、最寄りの会場で接種してください。

◇対象犬 生後91日以上の子犬

◇費用 3,100円 \*訪問注射は4,100円

◇注意事項 接種会場での咬傷事故などに、市は責任を負いません

◇日時 一関地域・4月10日(☎)～13日(☎)、20日(☎)、花泉地域・7日(☎)～11日(☎)、大東地域・14日(☎)～18日(☎)、20日(☎)～22日(☎)、千厩地域・15日(☎)～18日(☎)、東山地域・15日(☎)～17日(☎)、22日(☎)、室根地域・23日(☎)～25日(☎)、川崎地域・24日(☎)～25日(☎)、藤沢地域・18日(☎)、22日(☎)～23日(☎)、25日(☎) \*会場は、案内はがきまたは市ホームページで確認してください。案内はがきは、3月下旬～4月に送付します。

### 《犬の登録はお済みですか》

生後91日以上の子犬は登録が必要です。下記で受け付けます。登録料は3,000円です。

●健康づくり課(一関保健センター内) または各支所市民課 \*⑩～⑫ 8:30～17:15 (⑩と年末年始除く)

### ■犬が迷子になったら連絡を

犬が迷子になったら、保健所と警察に連絡してください。保護した動物は県ホームページに掲載し、飼い主を探しています。ペットは、最後まで責任を持って飼いましょう。

●一関保健所環境衛生課☎②1412

### ■もぐもぐ離乳食教室(いちごコース)

◇日時 4月15日(☎) 9:30～12:30(受け付け9:15～)

◇場所 一関保健センター

◇対象 25年7～11月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

### ■4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12月1日～16日生まれ	23⑩	12:45～13:00	一関保健センター
		25年12月17日～31日生まれ	24⑩		
	9～10カ月児相談	25年6月1日～16日生まれ	23⑩	8:45～9:00	
		25年6月17日～30日生まれ	24⑩		
	1歳6カ月児健診	24年9月1日～11日生まれ	10⑩	12:45～13:00	
		24年9月12日～30日生まれ	11⑩		
2歳6カ月児歯科健診	23年10月1日～18日生まれ	10⑩	8:45～9:00		
	23年10月19日～31日生まれ	11⑩			
3歳児健診	22年10月1日～18日生まれ	3⑩	12:45～13:00		
	22年10月19日～31日生まれ	4⑩			
大東 東山	3～4カ月児健診	25年12月生まれ	23⑩	13:00～13:15	東山保健センター
		25年6月生まれ	22⑩		9:00～9:15
	1歳6カ月児健診	24年9月生まれ	16⑩	13:00～13:15	東山保健センター
		23年10月生まれ	22⑩		大東保健センター
	2歳6カ月児歯科健診	23年10月生まれ	22⑩	15⑩	大東保健センター
3歳児健診	22年10月生まれ	15⑩			
千厩 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	25年12月生まれ	22⑩	12:30～12:40	川崎防災センター
		25年6月生まれ	15⑩		8:50～9:00
	1歳6カ月児健診	24年9月生まれ	17⑩	12:30～12:40	
		23年10月生まれ	15⑩		13:00～13:10
2歳6カ月児歯科健診	23年10月生まれ	15⑩	16⑩	12:30～12:40	
	22年10月生まれ	16⑩			

●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

◇定員・費用 先着親子12組・100円

は各支所保健福祉課

◇受付期限 4月8日(☎)

●健康づくり課(一関保健センター内)

### ■4月の4歳5歳歯科健康診査

4月中に受診してください。対象者には3月末に受診券を郵送します。体調不良などで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10月生まれ	市内の契約
5歳歯科健診	20年10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

### ■3月の休日当番医

日	区分	医療機関	電話	日	区分	医療機関	電話	
16 ⑩	西 内	昭和病院(田村町)	23-2020	23 ⑩	西 内	木村消化器内科(三関)	21-1311	
		外	かげやまクリニック(西沢)			26-1026	外	岩崎外科医院(三関)
	東	阿部医院(長坂)	47-3898		東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020	
		気仙沼	大友病院(三日町)		22-6868	気仙沼	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
	西 外	一関中央クリニック(中央町)	21-1222		30 ⑩	西 内	ひらいずみ内科クリニック(平泉)	34-1133
		外	こいわ耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック(山目)				33-2117	外
21 ⑩ ⑩	東	遠藤医院(千厩)	53-2126	30 ⑩	東	菊池内科医院(沖田)	74-2512	
		気仙沼	齋藤外科クリニック(東新城)			22-7260	気仙沼	小松クリニック(東八幡前)
	気仙沼	森田医院(八日町)	22-6633					

\*診療時間…9:00～17:00

\*電話で当番医を確認してから受診してください

\*気仙沼市(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

### ■3月の小児・成人夜間救急当番医

日	区	医療機関	電話
17 ⑩	西	桂島医院(駅前)	21-8883
	東	菅野内科医院(摺沢)	75-2772
18 ⑩	西	袋医院(花泉)	82-3316
	東	猿沢診療所(猿沢)	76-2020
19 ⑩	西	さとろ小児科医院(桜木町)	23-4020
	東	かわさきファミリークリニック(薄衣)	43-3770
20 ⑩	西	誠信堂医院・小児科(涌津)	82-3434
	東	県立千厩病院(千厩)	53-2101
24 ⑩	西	中野内科循環器科クリニック(山目)	33-2311
	東	たかがね内科泌尿器科クリニック(千厩)	51-1377

\*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

\*夜間子ども救急相談電話…19:00～23:00(年中無休) ☎019-605-9000または☎#8000

### ■イー歯トープ8020コンクール受賞

80歳以上で、自分の歯を20本以上持つ人を表彰する「25年度岩手県イー歯トープ8020コンクール」(岩手県歯科医師会主催)。本年度は、一関管内で119人が表彰されました。

このうち92歳で28本の歯を持つ「9228」佐藤久治さんは「自分の歯で食事ができるのでうれしいですね」とのこと。88歳で24本の歯を持つ「8824」伊藤



藤チャヤさんは「固いものをよくかんで食べることで、定期的な受診することが健康な歯を維持する秘けつです」と教えてくれました。

8020コンクールの受賞者は、年々増えています。元気な体は健康な歯から。皆さん、毎日しっかり磨きましょう。