



元気のひみつ Voice

Nasu Kinko

那須錦子 東山町長坂 61歳

「詩吟」と「生け花」とで心身の健康を

私は、詩吟を楽しむ両親を見て育ちました。詩吟は、リズムよく腹の底から発声しなければ、上手に吟じられません。習い始めて間もないですが、最近菅原道真の物語に取り組んでいます。詩吟の魅力は、物語の情景を思い描きながら吟じる「奥ゆかしさ」です。今は90歳を超える両親と共に詩吟を楽しめる幸せを感じています。最近体調も優れ、スポーツを始めました。自家製の野菜も、とてもおいしく感じます。また、10代から生け花を続けています。植物に触れていると、五感を刺激されますね。心がほっとして、癒やされます。大好きな「詩吟」と「生け花」。この2つが、私が輝ける秘密です。

大人の風しん予防接種

大人の

妊婦が妊娠初期に風しんにかかると、子供が「先天性風しん症候群」という病気（難聴、先天性心疾患、白内障、網膜症など）になる恐れがあります。市は、その発生防止と流行の予防を目的に、予防接種の費用の一部を助成します。特に、妊娠を希望している人、妊婦の夫、妊婦と同居する家族は、ワクチンの接種をお勧めします。●助成するワクチン：風しん（単抗原ワクチン）とMR（麻しん風しん混合ワクチン）●助成対象期間：26年4月1日～27年3月31日

●対象者：市内に住み登録している1平成2年4月2日～7年4月1日生まれで、高校3年の時に、MR（麻しん風しん混合）または風しんを接種していない2昭和40年4月2日～平成2年4月1日に生まれた1に該当する人 ●助成額：接種1回に限り、接種料金のうち4700円（MRの場合）、3000円（風しんの場合）を市が助成。差額は個人負担です。＊生活保護世帯の人は全額助成します ●予防接種予診票兼接種券の交付：実施する医療機関で交付。本人確認できるも

の（健康保険証等）を持参してください。＊生活保護世帯の人で接種を希望する人は、本庁社会福祉課または各支所保健福祉課で交付します ●予防接種の受け方：1実施医療機関に予約（要予約）2医療機関から配布される「予防接種を受ける方へ」を読み、接種が可能であるかを判断 ＊本人の受ける意思を確認できない場合、助成を受けられません。全額自己負担です ●すでに風しんまたはMR予診接種を受けた人は 対象期間中に1予防接種を受けた人2やむを得ない

理由で、実施医療機関以外で接種を受けた人は、助成申請書を提出してください。申請後、指定された口座に助成金を振り込みます。なお、昨年度、助成を受けた人は、対象になりません。 ●申請書の提出：健康づくり課または各支所保健福祉課へ助成申請書を提出 ●申請に必要な物：医療機関の領収書または接種済証（接種の状況が分かるもの）、銀行口座の確認ができるもの、印かん ●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

＊必ず医療機関に予約してください ＊任意の予防接種です。医療機関ごとに接種料金が異なります ＊接種するワクチン、接種時間、料金や休診日など詳しくは各医療機関へお問い合わせください

実施医療機関

医療機関名	電話番号
一関地域	
阿部内科クリニック	23-2918
一関中央クリニック	21-1222
いとう脳神経内科	21-8200
岩手クリニック一関	21-5111
及川内科胃腸科クリニック	31-3131
小野寺内科循環器科	23-5600
笠原耳鼻咽喉科医院	23-4916
桂島医院	21-8883
菊池医院	23-7100
木村消化器内科	21-1311
県立南光病院	23-3655
こいわ耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック	33-2117
国立病院機構岩手病院	25-2221
齊藤産婦人科医院	23-6946
西城医院（舞川）	28-2393
西城病院	23-3636
佐藤胃腸科内科医院	23-9678
佐藤外科肛門科医院	26-5125
産婦人科野田	23-0608
すがわら皮膚科クリニック	33-2332
千葉内科医院	25-3211
寺崎内科胃腸科医院	23-6211
中里クリニック	32-5888
中野内科循環器科クリニック	33-2311
氷室内科医院	23-3185
花泉地域	
誠信堂医院	82-3362
誠信堂医院（小児科）	82-3434
菅原内科循環器科医院	82-5528
袋医院	82-3316
大東地域	
県立大東病院	72-2121
菅野内科医院	75-2772
菊池内科医院	74-2512
吉田内科循環器科医院	71-2131
猿沢診療所	76-2020
千厩地域	
県立千厩病院	53-2101
奥玉診療所	56-2751
千厩ひかりクリニック	51-1156
たかがね内科泌尿器科クリニック	51-1377
谷藤内科医院	51-3355
もりあい内科クリニック	51-3322
東山地域	
阿部医院	47-3898
ひがしやま病院	48-2666
千葉内科医院	47-4163
川崎地域	
かわさきファミリークリニック	43-3770
川崎弥栄診療所	43-3114
藤沢地域	
国民健康保険藤沢病院	63-5211

■すこやか幼児教室
◇日時・場所：7月15日⑨9時30分～12時30分・一関保健センター◇内容：栄養士や保健師の講話、調理実習、試食など◇対象：おおむね10カ月～1歳6カ月の子供と保護者◇定員・費用：先着12組・200円◇受付期限：7月8日④
●健康づくり課（一関保健センター内）

●東山支所保健福祉課 ☎4530
●生活改善推進員養成講座
◇日時：8月1日、25日、9月19日、10月16日、31日の5日間 ＊各回おおむね9時30分～15時30分
◇場所：一関保健センター◇定員：市内に住む40人（先着）◇申し込み：7月3日④～10日④に左記へ
●健康づくり課（一関保健センター内）

●50人未満の小規模事業所を対象に健康相談
専門の医師が応じます。詳しくは問い合わせください。
◇7月の開設日場所：13日・一関商工会議所千厩支所 210日、17日、24日・一関市医師会
＊いずれも④13時～15時
●一関地域産業保健センター ☎5111 / FAX 239955

7月の4歳5歳歯科健康診査

7月中に市内の契約歯科医療機関で受診してください。対象者には6月末に受診券を郵送しています。体調不良などで7月中に受診できない場合は下記へ連絡してください。

健診名	対象者
4歳歯科健診	22年1月生まれ
5歳歯科健診	21年1月生まれ

●健康づくり課（一関保健センター内）

8月のこころの健康相談（要予約）

臨床心理士が無料で応じます。

月	日	場所	時間
8	4④	一関保健センター	10:00～11:00 13:30～14:30
	11④	大東保健センター	13:30～14:30
	18④	花泉支所	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

「熱中症」を防ぐために

熱中症は、体温の調節機能や体内の水分・塩分バランスが崩れることで発症します。屋外での労働や運動時に発症しやすいといわれていますが、室内で発症し、救急搬送や死亡する事例もあります。熱中症の予防には①こまめに水分を補給する（経口は塩分も）②炎天下や非常に暑い場所での長時間作業やスポーツは避ける③扇風機やエアコンを使って温度調整をする④通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する⑤外出時は直射日光を避ける（日傘）一を実践してください。また、異常を感じた時は①涼しい場所へ移動する②衣服をゆるめる③身体を冷やす④早めに医療機関を受診する一をしてください。●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

7月の献血カレンダー

日	献血会場	時間
12④	イオンスーパーセンター一関店	10:00～16:00
16④	関生園	10:00～11:30
17④	市役所千厩支所	9:30～11:30
	マイヤ千厩店	13:30～16:30
18④	岩手日日新聞社東台センター	9:00～12:00
	岩手病院	14:00～16:00
22④	県立磐井病院	14:30～16:30
	一関ワークキャンパス	9:00～11:00
23④	ニッソーハイ(株)東北事業所	12:00～13:00
	一関病院	14:30～16:00
27④	一関イオン	10:00～16:30
28④	(株)佐原	9:00～12:00
	ナイスアネックス	13:30～16:30
29④	(株)ケーエムエフ花泉工場	9:30～11:30
	日本端子(株)花泉工場	13:00～16:00

＊7月は「愛の血液助け合い運動」月間です ＊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）