

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	26年12月1日～17日生まれ	22(※)	12:45～13:00	一関保健センター
		26年12月18日～31日生まれ	23(※)		
	9～10カ月児相談	26年6月1日～12日生まれ	22(※)	8:45～9:00	
		26年6月13日～30日生まれ	23(※)		
	1歳6カ月児健診	25年9月1日～19日生まれ	16(※)	12:45～13:00	
		25年9月20日～30日生まれ	17(金)		
2歳6カ月児歯科健診	24年10月1日～15日生まれ	16(※)	8:45～9:00		
	24年10月16日～31日生まれ	17(金)			
3歳児健診	23年10月1日～18日生まれ	9(※)	12:45～13:00		
	23年10月19日～31日生まれ	10(金)			
大東・千厩 東山・室根 川崎・藤沢	3～4カ月児健診	26年12月生まれ	28(火)	12:45～13:00	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	26年6月生まれ	7(火)	9:00～9:15	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	25年9月生まれ	9(※)	12:45～13:00	
	2歳6カ月児歯科健診	24年10月生まれ	7(火)		
	3歳児健診	23年10月生まれ	8(※)		

☎子育て支援課または各支所保健福祉課

information

歯のテレホン相談

☎県保険医協会歯科部 ☎019・651・7341

4月18日(土)は「ヨイ歯デー」です。歯と口に関する悩みに応じます。相談は無料です。

◇日時…4月17日(金)10:00～19:00 *時間内に質問を受け付け、19:00以降に回答します

◇相談電話…☎019・651・7341

傾聴ボランティアともしび傾聴活動日

☎健康づくり課

悩みや不安を話して、気持ちを楽にしませんか。ボランティアがあなたの気持ちに寄り添って話を聴きます。

◇日時…4月17日(金)10:00～11:30

◇場所…一関保健センター

アルコール家族教室

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

アルコール問題で困っている家族を対象にした教室です。正しい知識と対応について学びましょう。

◇日時…①4月7日(火)②5月12日(火)③6月2日(火)④7月7日(火)⑤8月4日(火)⑥9月1日(火)の14:00～16:00(全6回)

◇場所…県立南光病院

◇内容…講話や話し合いなど

◇申し込み…事前に電話で

医療と介護の窓

～みんなで守ろう地域医療～

文・医療法人中野内科循環器科クリニック 中野淳平院長

健康寿命を伸ばしましょう

健康寿命とは

健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」のこと。つまり、平均寿命と健康寿命の差は「日常生活に制限のある健康ではない期間」です。平成22年の厚生労働省による日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性が9.13年。女性が12.68年でした。まさに、この期間に医療と介護が必要になると考えられます。

地域の医療と介護を考える

地域医療を考えるうえで、重要なのは「限られた医療資源を守ること」ではありません。「生きがいを持って『健康寿命』を伸ばすこと」が大切です。「健康寿命」を伸ばすことは、自分と地域のためになります。

健康寿命と生活習慣病

生活習慣病は、自覚症状が

なくても健康寿命を短くする原因になります。肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などは、健診などで早期に見つけれ、治療できます。治療は、生活習慣の改善することが第一。それでも足りない部分を、薬の服用で補います。

地域包括ケアシステム

同システムは「その地域で安心して老後生活を送れるように」と考えられたサービスです。自らの健康維持や疾病予防するため、積極的に利用してください。

地域包括ケアシステム

健康寿命を妨げる代表的な疾患が「脳卒中」。脳卒中を引き起こす原因は、生活習慣を改善することで予防できるものがほとんどです。地域包括支援センターやかかりつけ医と相談しながら、自分に合った方法で脳卒中を防ぎましょう。

☎健康づくり課



熊谷ナカさん
Kumagai Naka



大東町沢民
大正4年1月20日生まれ

ナカさんは、18歳で養七さんと結婚。子8人、孫14人、ひ孫7人がいます。現在は一人暮らし。自ら畑を耕し、大根や白菜などを栽培しています。炊事、洗濯、掃除と身の回りのことは自分で行うのがナカさん流の健康術。花を育てたり、庭の草取りをしたりと、忙しい毎日を送っています。趣味は85歳を過ぎてから始めた大正琴。当日は「星影のワルツ」を演奏しました。家族から温かい拍手が送られると「体を動かし、おいしいご飯を食べる。今が一番楽しい」と笑顔の花を育てたり、庭の草

重ねた年月、刻んだ年輪

百年目の寿

終戦から70年を数える今年。戦後の厳しい時代を駆け抜けた3人が100回目の誕生日を迎えました。目まぐるしく変わりゆく時代を、懸命に歩んできた1世紀の軌跡。たくましくて、優しい3人を紹介します。



小野寺とき子さん
Onodera Tokiko



一関市滝沢
大正4年2月21日生まれ

とき子さんは、27歳で昇さんと結婚。子4人、孫7人、ひ孫1人がいます。家業は農業。とき子さんは「丈夫に国鉄に勤めていた昇さんに代わり、農作業と家事をほとんど1人で行いました。長男の仁さんは「働き者で厳しい母。仕事を一生懸命してきたことが、長生の秘けつでは」と話します。現在も洗濯物をたたんでお手伝い。とき子さんは「丈夫に100歳を迎えられた」と感謝しました。仁さんは「皆さんに支えられて、今日を迎えられた。元気で長生きしてほしい」と声を詰まらせながら話していました。



佐藤ヒテさん
Sato Hite



一関市山目
大正4年3月3日生まれ

看護師だったヒテさんは、31歳で三雄さんと結婚しました。地区の老人クラブの活動に積極的に参加し、94歳までは毎年家族旅行へ。現在は利用している施設の行事を、楽しみにしています。長女・悦子さんと次女・田中三枝子さんは「穏やかで、とても優しい母です。元気に過ごしてほしい」とにっこり。ヒテさんは「100歳を迎えられてうれしい。何事も難しく考えず、長生きしたい」と笑みをこぼしました。長生きの秘けつは、くよくよせず、自分の信念をもって生きることです。

●新関保健センターがオープン：4月1日(土)に新関保健センターがオープンしました。4月1日以降は、新センターで各事業を行います。詳しくは本誌24ページで紹介しています。