

5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	27年1月1日～17日生まれ	27(※)	12:45～13:00	一関保健センター
		27年1月18日～31日生まれ	28(※)		
	9～10カ月児相談	26年7月1日～15日生まれ	27(※)	8:45～9:00	
		26年7月16日～31日生まれ	28(※)		
	1歳6カ月児健診	25年10月1日～13日生まれ	21(※)	12:45～13:00	
		25年10月14日～31日生まれ	22(※)		
2歳6カ月児歯科健診	24年11月1日～15日生まれ	21(※)	8:45～9:00		
	24年11月16日～30日生まれ	22(※)			
3歳児健診	23年11月1日～15日生まれ	14(※)	12:45～13:00		
	23年11月16日～30日生まれ	15(※)			
大東 千厩 東山 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	27年1月生まれ	26(火)	12:45～13:00	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	26年7月生まれ	19(火)	9:00～9:15	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	25年10月生まれ	21(※)	12:45～13:00	
	2歳6カ月児歯科健診	24年11月生まれ	19(火)		
	3歳児健診	23年11月生まれ	20(※)		

☎子育て支援課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

Information

患者と家族のためのパーキンソン病教室

☎一関パーキンソン病教室実行委員会(千厩ひかりクリニック) ☎①1156

パーキンソン病とはなにか。治療法や日常生活での注意点を学びます。

◇日時…5月16日(土) 13:30～15:30

◇場所…マリアージュ(千厩)

◇申し込み・費用…不要・無料

自死遺族交流会こころサロン一関

☎一関保健所 ☎②1415

家族を自死でなくした人同士が、思いを分かち合います。

◇日時…5月16日(土) 13:30～15:00

◇場所…一関地区合同庁舎

◇申し込み・費用…5月13日(木)までに電話で・無料

保健所の5月の検査など

☎一関保健所 ☎②1415

【①骨髄バンクドナー登録と②血液等検査】

◇日時…5月13日(木)、26日(火) *時間は①9:00～9:30 ②11:00～12:00

◇場所・参加費…一関保健所・無料

◇その他…要予約 *②の検査種類はHIV、肝炎、クラミジア。

【医師によるこころの健康相談】

◇日時・場所…5月7日(土) 13:30～15:30・千厩分庁舎

【フリースペースひだまり】

ひきこもりで悩んでいる本人や家族の交流の場です。参加は無料です。

◇日時・場所…5月18日(日) 13:30～16:00・市勤労青少年ホーム

医療と介護の窓

～みんなで守ろう地域医療～

文・一関歯科医師会理事ヨシハラ歯科医院院長 吉原睦

訪問歯科診療のススメと「ひみこのはが いーぜ」

一関市でも一人暮らしや介護が必要な高齢者が増え、歯の治療を受けられない人が増えています。一関歯科医師会では、半数以上の歯科医療機関が訪問歯科診療を行っています。居宅や施設での診療は、機械や歯科材料の制限もありますが、創意工夫をしながら対応しています。

受診者は高齢者が多く、診療内容は抜歯や入れ歯の修理、調整、新製作が大半を占めます。最近、口の中の清掃(口腔ケア)も増えてます。

歯や入れ歯でよく噛むことは、健康に良いと言われています。

良く噛んで食べることの効用を説明している「ひみこのはが いーぜ」という標語があります。

「ひ」は肥満予防(食べすぎを防ぐ)。「み」は味覚の発達(食べ物の味がわかる)。「こ」ははっきりした発音(顔の筋肉が鍛えられる)。「の」は脳の発達(脳細胞の働きを活発に)。「は」は歯の病気予防(だ液が虫歯や歯周病を予防)。「が」はがん予防(だ液は発がんを遅らせると言われている)。「い」は胃腸快調(消化酵素の分泌を促す)。「ぜ」は全力投球(歯を食いしばることで力が出る)。

よく噛むことは唾液の分泌を促し、消化を助け免疫力が高まり、飲み込みもよくなります。歯が痛かったり、入れ歯が合わないと、よく噛むことができません。

通院が困難な人は、かかりつけの歯科医か健康づくり課に相談してみましょう。

☎健康づくり課(一関保健センター内) / 一関歯科医師会 ☎21-1858



みんなの暮らしを便利にする
マイナンバーのお知らせ

VOL.1

①マイナンバーは情報連携によって、暮らしを便利にします

<p>NO.1</p> <p>あなたの身分証明書にマイナンバーカードがあれば、マイナンバーの提示と本人確認が同時にできます。</p>	<p>NO.2</p> <p>各種民間のオンライン取引が簡単にオンラインバンキングなど、民間でのオンライン取引に利用できるようになります。</p>	<p>NO.3</p> <p>各種証明書がコンビニで取得可能に28年6月～全国のコンビニで、住民票や印鑑登録証明書、所得証明書などが取得できます。</p>
---	--	--

②28年1月からマイナンバーカードの交付が始まります

住民票に登録がある住所に、10月からマイナンバーの通知文書を送付します。通知を確実に送付するために、28年1月から始まります。交付には申請が必要です。なお、初回交付の手数料は無料です。

③マイナンバーカードの申請方法について

<p>STEP.1</p> <p>マイナンバーの通知カードが、簡易書留で届きます</p>	<p>STEP.2</p> <p>送付した申請書に顔写真を貼り付け、返信用封筒で投函してください</p>	<p>STEP.3</p> <p>28年1月以降に、ハガキで交付通知書が届きます</p>
<p>STEP.4</p> <p>運転免許証などの本人確認書類と通知カードを持参して、本庁および各支所の市民課窓口に行きます</p>	<p>STEP.5</p> <p>本人確認をして、暗証番号を設定します</p>	<p>あなただけのマイナンバーカードが交付されます</p>

④「マイナンバー制度事業者説明会」を開催します

マイナンバーは、28年1月から①社会保障②税③災害対策一の手続きが必要になります。雇用者がいる事業所などでは、従業員のマイナンバーの収集管理が必要です。事業者がマイナンバー制度を理解し、スムーズに対応できるように説明会を行います。参加費は無料です。

- 対象者…市内に事業所を設ける事業者
- 申し込み…それぞれの申し込み先へ①事業所名②参加人数③電話番号を連絡してください
- 申込先…①大東支所地域振興課 ☎⑦4073 ②千厩支所地域振興課 ☎③2111 ③東山支所地域振興課 ☎④2111 ④室根支所地域振興課 ☎⑤2111 ⑤川崎支所地域振興課 ☎⑥2111 ⑥藤沢支所地域振興課 ☎③2111 ⑦～⑨本庁総務課 ☎①8633 ⑩花泉支所地域振興課 ☎②2211

●5月のマイナンバー制度事業者説明会

番号	日	時間	場所	定員
①	18(月)	10:00～11:30	大原市民センター	100
②		14:00～15:30	千厩支所	80
③	19(火)	10:00～11:30	東山支所	100
④		14:00～15:30	室根支所	
⑤	20(水)	10:00～11:30	川崎市民センター	80
⑥		14:00～15:30	藤沢支所	50
⑦	21(木)	10:00～11:30	市総合体育館	80
⑧		14:00～15:30		
⑨	22(金)	10:00～11:30	花泉支所	100
⑩		14:00～15:30		