

8月の乳幼児の健康診査

*該当月に受けられない場合は子育て支援課または各支所保健福祉課へ連絡してください

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3～4カ月児健診	29年4月1日～13日生まれ	30☉	12:45～13:00	一関保健センター
		29年4月14日～30日生まれ	31☉		
	9～10カ月児相談	28年10月1日～13日生まれ	30☉	8:45～9:00	
		28年10月14日～31日生まれ	31☉		
	1歳6カ月児健診	28年1月1日～15日生まれ	24☉	12:45～13:00	
		28年1月16日～31日生まれ	25☉		
2歳6カ月児歯科健診	27年2月1日～13日生まれ	24☉	8:45～9:00		
	27年2月14日～28日生まれ	25☉			
3歳児健診	26年2月1日～13日生まれ	3☉	12:45～13:00		
	26年2月14日～28日生まれ	4☉			
大東 千厩 東山 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	29年4月生まれ	29☉	12:45～13:00	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	28年10月生まれ	22☉	9:00～9:15	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	28年1月生まれ	24☉	12:45～13:00	
	2歳6カ月児歯科健診	27年2月生まれ	22☉		
	3歳児健診	26年2月生まれ	23☉		

*きょうだいなどの同伴でお手伝いが必要な人は託児スタッフが対応します。健診日の2週間前まで申し込んでください

☎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

ふれあいひろば

☎一関子育て支援センター ☎21470
◇日時…☉・☎・☎・☎ 9:30～15:30、☉・☎ 13:30～15:30 (☎を除く)
◇場所…一関保健センター

傾聴サロン

☎健康づくり課 ☎2160
悩みや不安を話して、少しでも気持ちを楽にしてみませんか。あなたの気持ちに寄り添って話を聞きます。
◇日時…8月29日☎10:00～11:30
◇場所…一関保健センター
◇内容…傾聴ボランティア会員による傾聴

8月の栄養相談

☎健康づくり課 ☎2160
◇日時…8月14日☎、28日☎9:00～16:00
◇場所…一関保健センター
◇内容…離乳食の進め方や生活習慣病を予防する食事や栄養に関する相談

保健所の8月の検査など

☎一関保健所 ☎1415
【①骨髄バンクドナー登録と②血液等検査】
◇日時…8月8日☎ *時間は①9:00～9:30②10:30～11:50
◇場所・費用…一関保健所・無料
◇申し込み…前日12時までに予約 *②の検査種類はHIV、肝炎、クラミジア、梅毒
【医師によるこころの健康相談】
◇日時・場所…8月3日☎13:30～15:30・一関保健所
◇申し込み…8月2日☎12:00までに要予約

医療と介護の窓

～みんなで守ろう地域医療～

文・公益社団法人岩手県看護協会一関支部副支部長 佐藤信子

高齢者の脱水症状と予防対策について

人間は、年を重ねるごとに体内の水分量の比率が徐々に減少します。そのため、高齢者は、脱水症を起こしやすくなります。さらに「口渴中枢」が衰えるため、喉の渇きを感じにくくなります。そのため、身体が渴いていることを自覚できず、発汗などで体内の水分が失われても、水分摂取が遅れるため、脱水症状を起こしやすくなります。

高齢者は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を持つ人も多く、熱中症や脳血管疾患、持病の悪化につながる原因になります。

脱水症状（軽度）の見分け方

- ①皮膚の乾燥が見られる。唇がカサカサしている。口の中が乾燥している
- ②脇の下が乾いている

③手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ戻らない。爪を押してから色がすぐに戻らない

脱水症の予防対策

日差しが強く暑い日の農作業（庭いじり）や屋外の仕事、外出の際は注意が必要です。暑い日は無理をせず、吸汗・速乾素材の衣類を着たり、日傘や帽子を使ったりするなど、直射日光を浴びないようにしましょう。また、こまめな水分と電解質の補給も重要です。家の中でくつろいでいる状態であれば、1時間に100ml程の水やお茶を飲んで口を潤しましょう。発汗時や喉が渇いたと感じたときは、成分が体液に近く、体が吸収しやすい経口補水液をこまめに1～2口飲むことをおすすめします。

☎健康づくり課（一関保健センター内）

1 児童扶養手当と特別児童扶養手当について

児童扶養手当

児童扶養手当を受給できるのは①児童の父母が離婚している②児童の父または母が▼死亡▼重度障がい▼行方不明▼配偶者からの暴力により保護命令を受けている▼刑務所などへ収容されている③未婚の母が出産した一などの要件に該当する児童を養育する母、父または養育者（児童の祖母、父など）です。

◇受給期間…児童が満18歳になる年度の年度末（児童に障がいがある場合は、満20歳になる誕生日）まで

◇手当月額…対象1世帯につき所得に応じて9980円（4万2290円 *児童が2人以上の場合加算あり（第2子は最大9990円。第3子以降は最大5990円）/人

◇対象とならない場合…手当を受ける父または母が、事実上の婚姻関係にある場合など

特別児童扶養手当

特別児童扶養手当を受給できるのは、精神または身体に障がいのある児童の保護者です。障がいの程度によって、手当の等級や該当の有無を決定

します。

◇受給期間…児童が満20歳になる誕生日まで

◇手当月額…5万1450円（1級）または3万4270円（2級）

◇対象とならない場合…児童が①社会福祉施設に入所している②障がいを事由とする年金を受給できる一のいずれかの場合

所得制限による支給停止について

いずれの手当も、本人・同居親族のいずれかが所得制限額を超えた場合、受給資格の認定だけとなり、翌年度に所得要件が該当するまでの間、支給が停止します。

8月中に現況届を提出してください

現在手当を受給している人は、8月が資格更新の時期です。対象者には案内を送付します。現況届を8月中に左記の窓口へ直接提出してください。

☎子育て支援課 ☎2172 または各支所保健福祉課

3 商業施設などに「期日前投票所」や「共通投票所」を新設します

10月1日☎執行予定の市長選挙と市議会議員選挙では、商業施設などに「期日前投票所」と「共通投票所」を新設します。買い物、通院、通勤や通学などの行き帰りに利用してください。
◇期日前投票所…開設期間中、どの投票所でも投票できます

◇共通投票所…投票日当日、住んでいる地域の投票所または下記2カ所のいずれかを選んで投票できます *各地域の投票所は「せんきょいちのせき」（9月1日発行予定）にてお知らせします
☎選挙管理委員会事務局 ☎2111

	設置場所	開設期間	投票時間
期日前投票所	市役所本庁	9月25日☎～30日☉	8:30～20:00
	市役所各支所（7カ所）		9:00～20:00
	イオンスーパーセンター一関店	9月27日☉～30日☉	10:00～21:00
	千厩ショッピングモール エスピア		9:00～20:00
	大東コミュニティセンター	9月28日☉～30日☉	10:00～15:00
	内野生活改善センター		
	市之通自治交流館	9月27日☉	10:00～15:00
	京津畑交流館山がっこ		
	山目市民センター笹谷分館	9月29日☉	9:00～16:00
	室根平原地区会館		
曲田地区ふれあいセンター	9月30日☉	10:00～15:00	
伊オンスーパーセンター一関店			10月1日☎（投票日当日）
共通投票所	千厩ショッピングモール エスピア		

2 唐梅館絵巻の出演者を募集します

総勢333人で戦国時代の参上行列と軍議を再現する「第17回唐梅館絵巻」の出演者を募集します。装束は全て貸し出します。よろいなどの持ち込みも可能です。

募集内容

◇日時…10月8日☎12:30～15:40
◇場所…東山町長坂商店街～唐梅館総合公園
◇対象…高校生以上の男女
◇定員…①一般武将（男性または女性）・20人②つば装束（女性だけ）・10人
◇費用…2千円
◇申し込み…8月18日☎までに電話またはファクスで☎同実行委員会事務局（東山支所産業経済課内）☎474525 / FAX☎2118

