

昭和37年度から53年度生まれの男性の皆さんへ

今なら無料で風しんの抗体検査を受けることができます！(2025年2月まで)

風しんは、強い感染力を持ち、せきやくしゃみなどにより感染します。特に妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がい起きることがあります。昭和37年度から53年度生まれの男性には、公的な予防接種が行われておらず、知らず知らずのうちに風しんに感染し、感染を拡大させる恐れがあります。生まれてくる赤ちゃんを風しんから守るために、抗体検査・予防接種への協力をお願いします。

※2019年(平成31年)以降で本事業を活用して受診した人は対象外です。

◆受診の流れ◆

- ①右記申し込みフォームから、クーポン券を取得する(1週間前後で発送)
- ②①のクーポン券を医療機関・健診会場などに持参し、抗体検査を受診
- ③検査の結果、抗体が不足する場合は、予防接種(無料)を受ける



※転入した人で、すでに受診済みの人は市で受診歴を記録するため、健康づくり課までご連絡ください。

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

休日当番医(9時～17時)

月日	当 番 医
8月18日(日)	室岡医院 大通り三丁目5-6 ☎63-3311
8月25日(日)	芳野内科医院 本通り一丁目3-22 ☎65-1811
9月1日(日)	いしかわ内科クリニック 大堤南一丁目1-25 ☎67-2288
9月8日(日)	いとう内科胃腸科医院 大通り三丁目1-9 ☎64-1795
9月15日(日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222
9月16日(月・祝)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282
9月22日(日・祝)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211
9月23日(月・振替)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555

※発熱がある場合は、事前に電話相談のうえ受診してください。
※休日当番医などは変更になることがあります。保険証を忘れずに持参してください。
※混雑状況などによって早めに受け付けを終了する場合があります。

日曜日当番整骨院(9時～17時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
8月18日(日)	うえのまち整骨院 上野町三丁目3-2 ☎61-4221	9月8日(日)	大和接骨院 常盤台一丁目20-1 ☎63-8611
8月25日(日)	大河原整骨院 本通り三丁目1-26 ☎65-0104	9月15日(日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
9月1日(日)	佐藤整骨院 大通り一丁目8 ☎63-3725	9月22日(日・祝)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 ☎73-5170

休日当番歯科(9時～12時)

月日	施 術 所	月日	施 術 所
8月18日(日)	あかさか歯科クリニック 花園町二丁目5-15 ☎63-3461	9月15日(日)	あだち歯科クリニック 村崎野17-43-1 ☎72-6789

※電話連絡のうえ受診をお願いします。
※発熱などの症状がある場合には、受診をお断りすることがあります。

健康に役立つ情報やイベント、休日当番医などをお知らせします。

健幸だより

9月は ころころに寄り添い いのちを守るいわて 月間

岩手県では9月を「ころころに寄り添いいのちを守るいわて」月間(自殺防止月間)とし、自殺予防に取り組む社会づくりを目指しています。自身だけでなく、家族や大切な人のいのちを失わないために、ころころの健康に関心を持ち、できることから始めてみましょう。

悩んでいる人がいたら勇気をもって話しかけよう

本人の気持ちを否定したり責めたりせず、本人の話を耳を傾けましょう。

一人で悩まず、まずは相談してみよう

誰にも話せない事、話したくない事があっても、誰かに聞いてもらうことで気持ちが軽くなるかもしれません。相談窓口を利用しましょう。秘密は厳守しますので安心してご連絡ください。

電話相談
フリーダイヤル おもい ささえる
☎ 0120-061-338

相談受付時間
月 火 水 木 金 土 日
00:00～24:00(24時間)

ころころの体温計

携帯電話やスマホ、パソコンなどで気軽に心の健康度をチェックできます。

ころころの体温計 簡単!! ころころの健康チェック!

NEW 診断メニュー
あなたの眠りはいかがですか?
これって愛?これってDV?
大切な人を突然亡くされたあなたへ
本人モード (家族モード)
赤ちゃんママモード
ストレス対処タイプテスト
アルコールチェックモード
いじめのサイン「守ってあげたい!」
楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

本人モード結果画面(例)

■問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8296

9月の健康づくりイベント

各教室などに参加し、健康づくりをしませんか?健康福祉ポイント「きたぽ」対象にもなっています。きたぽの詳細は右記からご確認ください。※各イベントの参加料などの詳細は、主催者にお問い合わせください。

問い合わせ…健康づくり課 ☎ 72-8295

■まちの保健室(長寿介護課 ☎ 72-8221)

- ・ウォーキング、体操、ミニ勉強会、健康相談など/6日(金) 認知症になっても自分らしく暮らすために11日(木) 脳の健康と運動の自
- 19日(木) 高齢期のうつを防ぐ
- 30日(月) 物忘れがあっても困らない暮らし方/10時～11時30分/hoko 1階

■鬼柳町月曜ウォーキング(鬼柳地区健康づくり推進協議会(鬼柳地区交流センター仮事務所内) ☎ 67-4310)

2日(月)、9日(月)、16日(月・祝)、23日(月・振替)、30日(月)9時～/鬼柳地区交流センター仮事務所



かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします!
☎ 長寿介護課 ☎ 72-8221

災害が起きた時、あなたは大丈夫? ～日頃からできる備えのポイント～

9月1日は「防災の日」です。災害はいつどこで起きるか予測できません。特に高齢者は、自力での避難が難しかったり、移動に時間がかかったりします。次のポイントを参考に、災害に備えましょう。

1. 避難場所・避難ルートを確認する
近くの避難場所を確認しましょう。地域の防災訓練に参加しておく、いざという時に行動しやすくなります。
2. 非常用持ち出し袋を準備する
食料や水、生活用品、貴重品、薬などをすぐに持ち出せるよう、場所を決めて準備しましょう。
3. 家の中の危険を減らしておく
地震の際に物が落下するなどして、避難経路がふさがれないようにしましょう。家具は転倒防止の器具で固定しておくなど安心です。
4. 近所付き合いをする
避難する際には、どこかの家に手助けが必要な高齢者がいるかという情報が役立ちます。日頃から近所付き合いをすることで、災害時の助け合いがスムーズになります。