

## 健康相談

\*相談担当 栄養相談…栄養士、歯科相談…歯科衛生士  
保健相談…保健師

実施日	場所	受付時間	内容
6月2日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・栄養相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		
6月16日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談・歯科相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		

## 育児教室

(二本松地域) ◎問い合わせ…子育て支援センター ☎(23)0415

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
育児のひろば(毎水曜)	4日、11日、25日	9:45~11:30	2歳児からの親子対象
育児講座	18日(水)		
親子教室(毎金曜)	6日、13日、27日	10:15~11:30	0歳・1歳児親子対象
育児講座	27日(金)		
育児セミナー	19日(木)	13:00~14:30	小児科医によるセミナー・相談

(安達地域) ◎問い合わせ…健康増進課 ☎(55)5110

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
おひさまクラブ(毎木曜)	5日、19日、26日	10:00~11:30	安達保健福祉センター 5日:交通安全教室 19日:歯みがき教室

(安達地域) ◎問い合わせ…あだち保育園 ☎(61)3290

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く)	8:30~13:30	子育て支援センター(安達保育園内)
あそびの広場	24日(火)	10:00~11:00	七たかざりを作ろう

(岩代地域) ◎問い合わせ…小浜保育所 ☎(55)2124

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く)	8:30~13:30	子育て支援センター(小浜保育所内)
すくすく広場(毎木曜)	5日、12日、19日、26日	10:00~11:30	ハイハイサーキットあそび、小麦粉粘土あそびなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉課 ☎(66)2500

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ	4日(木) 18日(水)	10:00~	東和保健センター おはなし会、体育館で遊ぼう

# 健康と育児のひろば



### 今月の健康アドバイス ウォーキングのすすめ

ウォーキングには、生活習慣病や骨粗鬆症の予防・改善に効果があるということがわかっていきます。

ウォーキングを継続して筋力を維持できる体になると、運動しない人に比べて基礎代謝エネルギー(寝ていても消費するエネルギー)が増え、太りにくい体になります。体が軽くなれば動きやすくなり、さらに運動したくなるという好循環が生まれます。

また、ウォーキングに熱中することによりストレスを忘れ、適度な肉体疲労が睡眠を十分なものにします。ウォーキング中の会話や、いろいろな人との出会い、発見は、ウォーキングをさらに楽しいものにし、長続きさせる要因の1つでもあります。

**ウォーキングの代表的な効果**

- ・循環器系の生活習慣病予防
- ・悪玉コレステロールの減少
- ・糖尿病の予防
- ・持久力を向上させる
- ・骨を丈夫にする
- ・認知症を防止する

**ウォーキングの注意点**

- ・ストレス、肥満の解消
- ・始めと終わりには軽い体操とストレッチをしましょう。
- ・張り切り過ぎて距離や時間が長くなりすぎたり、ペースを速くしすぎたりしないようにしましょう。
- ・膝が痛い、体調がおかしいと感じたら、すぐに中止して医師にご相談ください。

**さあ、あなたもウォーキングを始めてみませんか。**

## ポリオ予防接種日程

**対象者** 3か月から90か月未満の乳幼児  
**受け方** 6週間以上の間隔をあけて2回服用  
**注意** ●下痢をしていると効果がなため投与できません。  
●当日の朝、咳や鼻水など気になる症状がある方、1か月以内に麻疹・風しん・水痘・突発性発疹などにかかった方は、必ず主治医に予防接種をしても良いか相談をした後においでください。  
病気にかかった後、ある程度、期間をあけないと効果がない場合があります。

期日	場所	受付時間	対象地区
6月4日(水)	安達保健福祉センター	13:00~14:30	安達・岩代・東和
6月9日(月)	二本松保健センター	13:00~14:30	岳下・石井・大平
6月11日(水)	二本松保健センター	13:00~14:30	二本松・塩沢・杉田

※指定日に都合が悪い場合は、別の地区での実施も可能です。  
※生後6か月未満児は、BCG、三種混合予防接種を、1歳以上2歳未満児は、麻疹・風しん予防接種を優先してください。

## 休日当番医

▽診療時間／(9:00～17:00)  
昼休み／(12:00～14:00)

★印は正午まで。岩代(◎印)、東和地域(○印)  
緊急を要する場合は、診療終了間際でなく、  
できるだけ余裕を持って受診をお願いします。  
\*印は、診療科目に小児科の表示がある医療機関  
なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。



6月1日(日)	(医)土川産婦人科医院*	松岡	☎(22)0035
	(医)辰星会 耕記念病院	住吉	☎(22)3100
	国保白岩診療所	本宮市白岩	☎(44)2008
8日(日)	土川内科小児科*	槻木	☎(22)6688
	野地眼科医院	若宮	☎(23)0024
	よしだ内科	本宮市本宮	☎(63)2333
15日(日)	(医)森小児科医院*	郭内	☎(22)3215
	和田医院(◎)	小浜	☎(55)2303
	いしわたクリニック	本宮市荒井	☎(63)2826
22日(日)	(医)佐藤内科胃腸科医院*	油井	☎(22)0174
	(医)慈水会みずのクリニック	根崎	☎(23)5158
	(医)広仁会 金子医院★*(◎)	小浜	☎(55)2343
	吉田医院	本宮市本宮	☎(34)2463
29日(日)	(医)かさい小児科クリニック*	油井	☎(22)8800
	ばばクリニック	油井	☎(24)7122
	(医)渡辺クリニック	本宮市高木	☎(34)3311
7月6日(日)	(医)安斎内科胃腸科医院	若宮	☎(22)3001
	春山あだたら診療所	苗松	☎(24)2024
	(医)坂本クリニック*	本宮市本宮	☎(34)1188

## 休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



6月1日(日)	岩崎歯科医院	藤之前	☎(22)8500
8日(日)	安田歯科医院	市海道	☎(23)0642
15日(日)	しみず歯科医院	東裏	☎(22)9090
22日(日)	ほんだ歯科クリニック	本町	☎(22)8862
29日(日)	今古堂歯科医院	西新殿	☎(57)2184
7月6日(日)	さいとう歯科医院	針道	☎(46)2814

(注意)休日緊急歯科当番医は、緊急な場合の応急処置的な治療を目的に開設しております。緊急を要しない場合や高度な治療を必要とする場合は、通常の開業時間に受診ください。  
なお、当番医が変更になる場合がありますのでご注意ください。

## 乳幼児健康診査

※今年度より、健康診査・健康相談の回数が変更となります。対象者も「○月生まれ」ではなく、「○月△日～●月▲日生まれ」となります。健診等を実施していない月もありますので、対象日をご確認のうえ、受診してください。

対象地域以外の会場で受けることもできますが、対象地域の保健センターへ事前に連絡してください。

### ◆4か月児健康診査

期日	対象者	場所	受付時間	対象地域
6月18日(水)	20年1月11日～2月20日生	二本松保健センター	13:00～14:00	二本松

※安達・岩代・東和地域の方は、7月9日(水)に安達保健福祉センターで平成20年2月1日～3月20日生の方を対象に行います(受付時間は12:45～13:40です)。

### ◆10か月児健康診査

・個別健診で実施していますので、問診票と同封の「10か月児健康診査のお知らせ」をご覧ください。実施医療機関に予約のうえ受診してください。

### ◆1歳6か月児健康診査

期日	対象者	場所	受付時間	対象地域
6月27日(金)	18年11月26日～12月20日生	二本松保健センター	13:00～14:00	二本松
6月12日(水)	18年10月21日～11月30日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

### ◆3歳児健康診査

期日	対象者	場所	受付時間	対象地域
6月25日(水)	17年2月11日～3月10日生	二本松保健センター	12:45～13:50	二本松
6月10日(火)	17年2月1日～2月28日生	安達保健福祉センター	12:45～13:40	安達・岩代・東和

## 乳幼児健康相談

健康相談は各保健センターで実施します。対象地区以外での相談を希望する場合は、対象地区の保健センターへ事前に連絡をしてください。

### ◆7か月・1歳児健康相談

期日	場所	該当者・受付時間	対象地区
6月17日(火)	二本松保健センター	19年10月11日～11月10日生	9:30～10:00
		19年4月11日～5月15日生	13:00～13:30
6月17日(火)	岩代保健センター	19年10月1日～11月30日生	9:00～9:30
		19年4月1日～5月31日生	9:30

(安達地域・東和地域の方は7月に実施いたします。)

### ◆2歳児健康相談

期日	場所	該当者	受付時間	対象地区
6月26日(水)	二本松保健センター	18年2月21日～3月20日生	9:30～10:00	二本松
6月17日(火)	岩代保健センター	18年3月1日～5月31日生	13:00～13:30	岩代

(各保健センター予定 二本松：4月、12月を除く月、安達：4・7・10・11月、岩代：6・9・12・3月、東和：5・8・11・2月に開催)

◎問い合わせ…健康増進課保健係 ☎(55)5110  
岩代保健センター ☎(65)2820  
東和支所保健福祉係 ☎(66)2500

麻しんは例年春期から夏期にかけて発生報告が増加する感染症です。新たに対象となった人は少しでも早く免疫を獲得するため、できるだけ早めに接種を受けるようにしてください。

また、接種対象期間は1年間のみですので、期間内に確実に接種を済ませるようにしてください。

※今年度の対象者には個別通知をしています。

※市内の予防接種実施医療機関は、広報4月号または市のホームページをご覧ください。

麻しん・風しんの予防接種に第3期と第4期が追加されました

麻しんの発症を確実に防ぐためには、2回の予防接種が必要とされていますが、昨年10代および20代の年齢層の方々が流行の中心となったことを受け、今年4月1日から5年間、麻しん(はしか)および風しんの定期予防接種対象に、第3期(中学1年生相当)と第4期(高校3年生相当)が加わりました。