

9月は 今月の健康アドバイス
健康増進普及月間です

この月間は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について国民一人一人が理解を深め、健康の保持増進を広く呼びかけるものです。

健康のためには、健診を受診して病気の早期発見、早期治療を行うことはもちろんですが、病気になるないように普段から健康的な生活習慣を送ることが最も大切です。

生活習慣病は、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣を改善することで、薬に頼らずに予防できます。『1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にクスリ』をスローガンに市民の皆さんも、この9月を自身の生活習慣を見直すきっかけにしてみませんか。

市では、市民の皆さんが健康的な生活習慣を送ることができるよう、保健師、栄養士、歯科衛生士などがアドバイスします。お気軽に健康増進課または各保健センターまでお問い合わせください。



健康相談

*相談担当 保健相談…保健師 歯科相談…歯科衛生士
 *9月の第3週の月曜日は、祝日のため健康相談はありません。

実施日	場 所	受付時間	内 容
9 月 7 日(月)	二本松保健センター	13：30～15：30	保健相談
	安達保健福祉センター	9：30～11：30	
	岩代保健センター		
	東和保健センター		保健相談・歯科相談

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)	2日、16日、30日	9:30~11:30	2歳児からの親子対象
親子教室(毎金曜)	4日、11日、18日	10:00~11:30	0歳・1歳児親子対象
育児講座	25日(金)		
※講師：児童図書研究グループ「トトロ」			
運動会	9日(水) ※要事前申込	9:30~11:30	年齢制限なし(保護者同伴)

(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(木曜)	3日、17日、24日	10:00~11:30	年齢制限なし(保護者同伴)

(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	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	19日(土)	10:10~11:00	運動会に参加しよう

(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	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場	3日(木)、10日(木)、19日(土)、24日(木)	10:00~11:30	リズム遊び、ボール遊び、運動会に参加(要事前申込)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(第1・3水曜)	2日、16日	10:00~	16日はお外遊び(カントリーパークとうわ10:00集合)

子育て支援センターの利用について

市では、地域の子育て支援情報の収集・提供や、子育て全般に関する専門的な支援を行う拠点として、市内3地域に「地域子育て支援センター」を開設しています。

親子の交流の場の提供や子育てに関する相談受付等、平日の開設時間中は自由にご利用いただけますので、お気軽にお出かけください。

二本松地域子育て支援センター ☎(23)0415

場 所 二本松保健センター
開設時間 8:30~17:00 ※土日祝日を除く平日
主な事業
 ・子育て広場(毎日自由解放)
 ・育児の広場(水曜日)
 ・0・1歳児親子教室(金曜日)
 ・育児講座
 ・育児セミナー(偶数月第1木曜日)
 ・育児相談(随時)

安達地域子育て支援センター ☎(61)3290

場 所 あだち保育園内
開設時間 8:30~13:30 ※土日祝日を除く平日
主な事業
 ・子育て交流サロン(毎日自由解放)
 ・あそびの広場(月一回)
 ・保育園との交流事業
 ・育児相談(随時)

岩代地域子育て支援センター ☎(55)2124

場 所 小浜保育所内
開設時間 8:30~13:30 ※土日祝日を除く平日
主な事業
 ・子育て交流広場(毎日自由解放)
 ・すくすく広場(月1回)
 ・保育園との交流事業
 ・育児相談(随時)

※特別講座日程等は、左記「育児教室」のコーナーで毎月案内していますのでご覧ください。

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。

④印は、診療科目に小児科の表示がある医療機関。

※急な場合を除いて、診療が終了する間際でなく、できるだけ時間に余裕を持って受診願います。

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。



9月6日(日)	(医)博愛会 東和クリニック④ 針 道 ☎(66)2122
	(医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255
	吉 田 医 院 本宮市本宮 ☎(34)2463
13日(日)	(医)土川産婦人科医院④ 松 岡 ☎(22)0035
	(医)辰星会 枳記念病院 住 吉 ☎(22)3100
	小 野 崎 医 院 ★ 針 道 ☎(46)2001
	(医)渡辺クリニック 本宮市高木 ☎(34)3311
20日(日)	土川内科小児科④ 槻 木 ☎(22)6688
	(医)成美会鈴木皮膚科クリニック 本 町 ☎(22)6877
	(医)坂本クリニック 本宮市本宮 ☎(34)1188
21日(月)	(医)佐藤内科胃腸科医院④ 油 井 ☎(22)0174
	東 雲 堂 医 院 岳 温 泉 ☎(24)2830
	(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721
22日(火)	(医)森小児科医院④ 郭 内 ☎(22)3215
	(医)慈水会みずのクリニック 根 崎 ☎(23)5158
	兼 谷 胃 腸 科 外 科 医 院 本宮市本宮 ☎(33)4141
23日(水)	(医)辰星会 枳記念病院 住 吉 ☎(22)3100
	(医)菊慈会さくち整形外科 油 井 ☎(23)2627
	(医)上遠野内科医院④ 本宮市本宮 ☎(33)5866
27日(日)	佐久間内科小児科医院④ 本 町 ☎(22)0570
	(医)高橋内科医院 油 井 ☎(22)5636
	池 田 眼 科 医 院 本宮市本宮 ☎(34)4100
10月4日(日)	かさい小児科クリニック④ 油 井 ☎(22)8800
	(医)静心会斎藤医院 若 宮 ☎(22)0036
	吉 田 耳 鼻 咽 喉 科 本宮市本宮 ☎(34)1330

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



9月6日(日)	さとうデンタルクリニック 油 井 ☎(62)0418
13日(日)	デンティスト ワタナベ 若 宮 ☎(22)0612
20日(日)	枳 病 院 歯 科 本 町 ☎(23)1990
21日(月)	佐 藤 歯 科 医 院 小 浜 ☎(55)2596
22日(火)	安 田 歯 科 医 院 市 海 道 ☎(23)0642
23日(水)	原 歯 科 医 院 本 町 ☎(22)0209
27日(日)	みうら歯科医院 小 浜 ☎(55)3008
10月4日(日)	大 内 歯 科 医 院 向 原 ☎(23)0750

(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

◆4か月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年4月16日～5月15日生	9月2日(水)	安達保健福祉センター	12:30～
	9月16日(水)	二本松保健センター	13:30

◆10か月児健康診査

・今月の対象者は平成20年11月生まれの方です。(まだの方は、1歳前まで受診できますので早めに受けましょう。)

・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

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年1月21日～3月10日生	9月3日(木)	安達保健福祉センター	12:30～13:30
平成20年3月11日～4月15日生	9月10日(木)	二本松保健センター	12:30～13:30
	10月8日(木)	安達保健福祉センター	

◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成18年5月6日～6月5日生	9月8日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	9月11日(金)	二本松保健センター	13:30

乳幼児健康相談

※どの地域の保健センターでも受診できます。お住まいの地区に関係なく、ご都合のいい日程・時間に合わせておいでください。

◆7か月児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成21年1月21日～2月28日生	9月15日(火)	二本松保健センター	9:15～9:30
平成21年1月1日～2月28日生	9月16日(水)	東和保健センター	9:00～9:15

◆1歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年7月5日～8月20日生	9月15日(火)	二本松保健センター	13:15～13:30
平成20年7月1日～8月31日生	9月16日(水)	東和保健センター	9:00～9:15

※7か月児、1歳児健康相談は、二本松保健センターは5・6・8・9・11・12・2・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・7・8・10・12・1・2月開催、岩代保健センターは4・6・8・10・12・2月開催、東和保健センターは5・7・9・11・1・3月開催です。

◆2歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成19年4月16日～5月31日生	9月29日(火)	安達保健福祉センター	13:15～13:30
平成19年6月1日～8月31日生	9月9日(水)	岩代保健センター	13:15～13:30

※2歳児健康相談は、二本松保健センターは4・6・8・10・12・1・3月開催、安達保健福祉センターは5・7・9・11・1・2・3月開催、岩代保健センターは6・9・12・3月開催、東和保健センターは5・8・11・2月開催です。

ポリオ予防接種日程

対象児 生後3か月～7歳6か月まで
受け方 6週間以上の間隔をあけて2回接種
注 意

- ・下痢をしていると効果がないため接種できません。
- ・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後おいでください。病気にかった後ある程度期間をあげないと効果がない場合があります。
- ・生後6か月未満児は、BCGおよび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。

期 日	場 所	受付時間	対象地域(区)
9月25日(金)	安達保健福祉センター	13:00 14:15	安達・岩代・東和
10月1日(木)	二本松保健センター		岳下・石井・大平
10月14日(水)			杉田・塩沢・旧二本松市の二本松地区
10月21日(水)	安達保健福祉センター		市内全地域

◎問い合わせ…健康増進課 予防係 ☎(55)5109
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