

健康相談

*相談担当 保健相談…保健師 栄養相談…栄養士
 歯科相談…歯科衛生士

実施日	場 所	受付時間	内 容
10月 5日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談
	安達保健福祉センター	13:30~15:30	保健相談・歯科相談
	岩代保健センター	9:30~11:30	保健相談
	東和保健センター		
10月 19日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	保健相談
	安達保健福祉センター		
	岩代保健センター	13:30~15:30	
	東和保健センター	9:30~11:30	

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)	7日、14日、 21日、28日	9:30~ 11:30	2歳児からの 親子対象
親子教室 (毎金曜)	2日、9日、 16日、23日	10:00~ 11:30	0歳・1歳児 親子対象
育児セミナー	15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 (木曜)	1日、15日、 22日	10:00~ 11:30	安達保健福 祉センター

(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 (保護者同伴)
あそびの広場	20日(火)	10:00~ 11:00	公園で遊ぶ (要予約)

(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 (保護者同伴)
すくすく広場 (毎木曜)	1日、8日、 15日、22日、 29日	10:00~ 11:30	ピクニック、おま つりごっこ、おも ちゃ 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)	7日、21日	10:00~	東和保健 センター

健康と育児の
ひろば今月の健康
アドバイス
秋の健康

10月は衣替えの季節。木の葉の色づきが日一日と色濃くなるこの時期、朝晩の寒暖の差で体調を崩しやすいのもこのころです。

それでは、なぜこの時期に体調を崩しやすいのでしょうか？それには、人の体温調節機能に関わりがあります。

体温調節機能

人間には、外の環境がどれだけ変わっても、体内の環境を一定に保つ仕組みがあります。体温を調整する機能は、体内

の新陳代謝によって決まります。例えば、夏は新陳代謝の度合いが低いので体内の発熱量を抑えて体温の上昇を抑え、冬は新陳代謝が活発になり、体内の発熱量を上げて体温の低下を防ぎます。つまり、外界の寒さを肌

体温を上手に調節する

冷房で暑い夏を乗り切ってきた人は、暑いときに体温を下げるような体温調節機能の働きが十分に行われていない可能性があります。このような場合、寒

こどものうす着

こどもは大人より体温が高く、体をよく動かすので汗をよくかきます。また、体重の割に体表面積が大きく、熱を多く発散します。

厚着だと熱がうまく逃げず、汗をたくさんかいてしまいます。うす着にすると、肌が外界の温度を感じ、徐々に温度変化に適

を上げることができなくなります。

暑かったり寒かったり、少し不快に感じるタイミングにも、ちょうどだけ我慢をすることが、長い目で見てと健康的に過ごせる秘訣です。

応じることができるようになってきます。温度変化に適応できるようになると、寒さに抵抗力がつきかぜにかかりにくくなります。秋は、日中暖かくても夕方には寒くなるので、下には薄いものを着せ、上には薄手のはおりを着せるなど、簡単に衣服で調節できるようにしてみるといいでしょう。

これから冬に向かって、寒くなっています。途中山風邪などです着を中断しても、よくなったらまたうす着を心がけてみてください。体温調節機能を高め、丈夫で健康なからだづくりを心がけましょう。

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。



10月4日(日)	(医)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
11日(日)	みうら内科クリニック④ 羽 石 ☎(22)5512
	(医)三浦内科医院 亀 谷 ☎(23)3883
	(医)国分整形外科医院 本宮市本宮 ☎(33)1088
12日(月)	土川内科小児科④ 槻 木 ☎(22)6688
	和 田 医 院 小 浜 ☎(55)2303
	(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721
18日(日)	(医)博愛会 東和クリニック④ 針 道 ☎(66)2122
	(医)青木整形外科医院 榎 戸 ☎(22)3103
	(医)広仁会 金子医院④★ 小 浜 ☎(55)2343
	(医)落合会 東北病院 本宮市青田 ☎(33)2588
25日(日)	岩代国保診療所 百 目 木 ☎(56)2461
	(医)辰星会 栢病院 本 町 ☎(22)2828
	(医)よしだこどもクリニック④ 本宮市高木 ☎(34)6418
11月1日(日)	(医)森小児科医院④ 郭 内 ☎(22)3215
	ばばクリニック 油 井 ☎(24)7122
	国保白岩診療所 本宮市白岩 ☎(44)2008

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



10月4日(日)	大 内 歯 科 医 院 向 原 ☎(23)0750
11日(日)	伊 藤 歯 科 医 院 金色久保 ☎(22)2277
12日(月)	歯科渡辺クリニック 油 井 ☎(22)3966
18日(日)	三 愛 歯 科 診 療 所 亀 谷 ☎(23)5152
25日(日)	さいとう歯科医院 針 道 ☎(46)2814
11月1日(日)	安 齋 歯 科 医 院 東 町 ☎(22)0724

(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5月16日～ 平成21年6月20日生	10月7日(水)	二本松保健センター	12:30～
	10月27日(火)	安達保健福祉センター	13:30

◆10か月児健康診査

・今月の対象者は平成20年12月生まれの方で、満10か月を迎えた方です。
・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。
(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。)

◆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3月11日～ 4月15日生	10月8日(木)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30

◆3歳児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成18年6月6日～ 6月30日生	10月16日(金)	二本松保健センター	12:30～
	10月20日(火)	安達保健福祉センター	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3月1日～ 4月15日生	10月28日(水)	安達保健福祉センター	13:15～ 13:30
	11月17日(火)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成21年3月1日～ 4月30日生	10月13日(火)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

◆1歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成20年8月21日～ 9月24日生	10月28日(水)	安達保健福祉センター	9:15～ 9:30
	11月17日(火)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成20年8月1日～ 9月30日生	10月13日(火)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

※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6月1日～ 7月25日生	10月22日(木)	二本松保健センター	13:15～
	11月25日(水)	安達保健福祉センター	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)
10月1日(木)	二本松保健センター	13:00 { 14:15	岳下・石井・大平
10月14日(水)	二本松保健センター		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 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