

定例健康相談

*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
6 月 (月)	二本松保健センター	9:00~ 11:30	保健相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		歯科相談・保健相談
	道の駅ふくしま東和		歯科相談・保健相談
20 日 (月)	二本松保健センター	9:00~ 11:30	栄養相談・保健相談
	安達保健福祉センター		歯科相談・保健相談
	岩代保健センター		保健相談
	東和保健センター		保健相談

人間ドックや特定検診等の検診結果についてもお気軽にご相談ください。

◎問い合わせ…健康増進課予防係 ☎(55)5109

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
子育て支援センター	毎日(土・日曜日、祝日を除く)	8:30~ 17:00	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば(火曜)	21日、28日	9:30~ 11:30	2歳児からの親子対象
育児講座(火曜)	7日	9:30~ 11:30	親子おはなし会
	14日	9:30~ 12:00	おやつ作り(要予約・限定20組)
親子教室(金曜)	3日、10日、 17日、24日	10:00~ 11:30	0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	9日(木)	14:00~ 15:30	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)	2日、16日、 23日	10:00~ 11:30	安達保健福祉センター 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	子育て支援センター 年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	15日(水)	10:00~ 11:00	(あだち保育園内) ひな人形を作ろう

(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 年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(木曜)	2日、9日、 16日、23日	10:00~ 11:30	(小浜保育所内) 豆まき、おひなさま作りなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2499

行事名	日時(受付時間)	会 場	概 要
つくくらぶ(水曜)	1日、15日	10:00~	東和保健センター おはなし会、お昼ごはん作り

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス
家庭での血圧の測り方

寒い冬場は、血圧が高くなる傾向がありますので、血圧管理は特に重要です。

医療機関などで測定するほか、日常生活での変化を知ることができる家庭血圧を測定する方が増えています。

高血圧のタイプには医療機関で測定する「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」によって次の3つに分けられます。

◆持続性高血圧 診察室血圧と家庭血圧のどちらも基準値を上回っているタイプ

◆白衣高血圧 診察室血圧では緊張などによって血圧が高くなるが、家庭血圧は正常なタイプ

◆仮面高血圧 診察室血圧は正常なのに、家庭血圧が基準値より高くなるタイプ

家庭血圧の測定時間

・朝と夜、少なくとも1回は測定し、できるだけ同じ時刻に測る。

・測定前の1〜2分ぐらい安静にしてから測定する。

・朝は起床後1時間以内で排尿後、朝食前、降圧剤を飲む前に測定する。

・夜は寝る前に測定する。

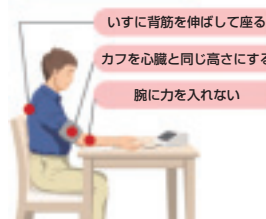
家庭血圧の血圧計の選び方

血圧は、上腕(二の腕)で測定するもの以外に手首や指先で測定するものがあります。

手首や指先などの末梢の血圧は変動しやすく測定値に大きな差がでるため、上腕で測定するものをお勧めします。

家庭血圧測定方法

血圧の正しい測り方



いすに背筋を伸ばして座る
カフを心臓と同じ高さにする
腕に力を入れない

ありがとう
心静かに手を合わす。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

ヨサン イイク ヨー
フリーダイヤル 0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備



社の中の斎場

ほりん 鳳麟

ほりん斎場 二本松市上竹2-286-1
ほりん法要ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960

休日当番医

▽診療時間／(9:00～17:00)

昼休み／(12:00～14:00)

※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。

④印は、小児科の当番医療機関

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。



- 2月5日(日)** 佐久間内科小児科医院 本町 ☎(22)0570
みずのクリニック 根崎 ☎(23)5158
やなぎほり皮膚科クリニック 本宮市高木 ☎(24)1028
- 11日(土)** (医)森小児科医院④ 郭内 ☎(22)3215
鈴木皮フ科クリニック 本町 ☎(22)6877
(医)慈久会 谷病院 本宮市本宮 ☎(33)2721
- 12日(日)** 渡辺医院 ④ 正法寺町 ☎(62)3000
さくち整形外科 油井 ☎(23)2627
東北病院 本宮市青田 ☎(33)2588
- 19日(日)** (医)ダザイ胃腸科内科医院 表 ☎(22)9255
しかの眼科 油井 ☎(62)2520
よしだこどもクリニック④ 本宮市高木 ☎(34)6418
- 26日(日)** 土川内科小児科④ 槻木 ☎(22)6688
(医)青木整形外科医院 榎戸 ☎(22)3103
本宮市国保白岩診療所 本宮市白岩 ☎(44)2008
- 3月4日(日)** (医)土川産婦人科医院④ 松岡 ☎(22)0035
さくらクリニック 藤之前 ☎(62)3931
よしだ内科 本宮市本宮 ☎(63)2333

休日緊急歯科当番医

▽診療時間／(10:00～16:00)



- 2月5日(日)** さとうデンタルクリニック 油井 ☎(62)0418
- 11日(土)** あだたら歯科医院 亀谷 ☎(22)0397
- 12日(日)** 安田歯科医院 市海道 ☎(23)0642
- 19日(日)** 渡辺歯科医院 本町 ☎(22)0057
- 26日(日)** とうのす歯科医院 油井 ☎(22)8422
- 3月4日(日)** デンティスト ワタナベ 若宮 ☎(22)0612

(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います。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ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成23年9月1日～ 10月15日生	2月14日(火)	安達保健福祉センター	12:30～ 13:30

◆10ヵ月児健康診査

- ・対象者は満10ヵ月を迎えた方です。(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「10ヵ月児健康診査のお知らせ」(出生届出時の配布)をご覧になり、実施医療機関に予約のうえ受診してください。

◆1歳6ヵ月児健康診査

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年6月16日～ 7月25日生	2月2日(木)	二本松保健センター	12:30～ 13:30
平成22年7月26日～ 8月31日生	2月23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20年10月6日～ 11月5日生	2月7日(火)	安達保健福祉センター	12:30～
	2月17日(金)	二本松保健センター	13:30

※集団(4ヵ月・1歳6ヵ月・3歳児)健診では、歯科・保健相談、指導を行っています。歯科指導では希望があれば保護者の方の歯みがき支援も行っています。

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ヵ月児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成23年6月1日～ 7月15日生	2月8日(水)	二本松保健センター	9:15～ 9:30
平成23年7月1日～ 8月31日生	2月29日(水)	岩代保健センター	

◆1歳児健康相談

対象者	期 日	場 所	受付時間
平成22年12月1日～ 平成23年1月15日生	2月8日(水)	二本松保健センター	13:15～ 13:30
平成23年1月1日～ 2月28日生	2月29日(水)	岩代保健センター	9:15～ 9:30

※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・9・10・12・1・3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21年11月16日～ 12月31日生	2月28日(火)	安達保健福祉センター	9:00～ 9:15
	3月12日(月)	二本松保健センター	
平成21年10月1日～ 12月31日生	2月21日(火)	東和保健センター	13:15～ 13:30

※二本松保健センターは5・7・8・10・12・1・3月開催、安達保健福祉センターは4・6・8・9・11・1・2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。

◎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
東和支所市民福祉係 ☎(66)2499



JAみちのく安達

教育ローンキャンペーン実施中ご相談下さい。

ローンセンター

住宅ローン・災害資金(住宅、宅地等の修繕)取扱中・マイカーローンもご相談下さい

営業時間 平日:午前9時～午後5時 日曜日:午前9時～午後3時 土曜日定休

住 所:二本松市成田町1-821-1(二本松支店となり)TEL:24-1127