



## 各種検診の予定表

健診名	対象者	実施時期	
循環器系の健診	特定健診(法定健診)	40歳～74歳の国民健康保険加入者 国保以外の方は、各医療保険者にご確認ください。	8月24日～28日・31日、 9月27日
	後期高齢者の基本健診	75歳以上で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方	
	ヤング基本健診	18歳～39歳	
肝炎ウイルス検診	40歳～70歳で未検査の方	8月4日～8日、 11月15日	
前立腺がん検診	50歳以上の男性		
胃がん検診	35歳以上		
腹部超音波検診	40歳以上		
大腸がん検診	40歳以上		
胸部の検診	結核健診(法定健診)	65歳以上	6月23日～27日
	肺がん検診	40歳以上	
子宮がん検診	20歳以上の偶数年生まれの女性	7月9日～11日、 9月6日	
乳がん検診	40歳以上の偶数年生まれの女性		
骨粗しょう症検診	40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳節目の女性	6月16日・17日	
成人歯科健康診査	40歳・50歳・60歳・65歳・70歳節目の方	6月～3月	
一日人間ドック	▷40歳以上の国保加入者 ▷国保以外の被扶養者で医療保険者から受診券が発行される方 ▷75歳以上で後期高齢者医療被保険者証の交付を受けている方	8月3日～8日、 12月10日～12日・14日、 2月1日～5日	

## 検診を受けて健康な生活を 21年度各種検診のお知らせ

町では、健康増進のために各種検診を左記の通り実施します。検診は、病気の早期発見・早期治療につながるだけでなく、生活習慣病などの予防のために自身の生活習慣を見

直す良い機会となりますので、ぜひ受診しましょう。後日、各地区の保健推進員さんが申込書を配布しますので、内容をよくご確認ください。

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



千葉美心都さん  
「お兄ちゃんと一緒に歯磨きをしています」



千葉 輝琉くん  
「朝、晩、しっかり歯磨きをしています」



佐藤 成輝くん  
「甘い物を食べたり飲んだりしていません。食後はうがいをしています」



子育て支援センターでは次のような事業を行っています。本年度もさまざまな活動を予定し、会員も募っています。

**園開放**  
自由に遊具で遊んだり、保育所のお友達と一緒に遊んだりします。  
対象：0歳から就学前の在宅児  
時間：9時30分～11時  
場所：子育て支援センター(平泉保育所内) 長島保育所

**のびのびクラブ(会員制)**  
月に1回遠足や運動会などの企画を考えています。  
対象：1歳からの在宅児

時間：9時30分～11時30分  
場所：平泉文化遺産センター、町内施設ほか

**うさぎクラブ(会員制)**  
対象：3歳の在宅児  
詳しい内容については29ページをご覧ください。

**のびのび広場(保健センター主催)**  
自由に遊べる楽しい場です。  
対象：1歳から就学前の在宅児  
時間：10時～11時30分  
場所：保健センター、町公民館ほか

5月8日(金)には、町内の子どもが集まって楽しむ「子どもの集い」が開かれます。

詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内 ☎46-2767)までお問い合わせください。ボランティアをしてくださる方の連絡もお待ちしています。

## お知らせします

### 春の狂犬病予防注射

狂犬病予防注射は、毎年1回の接種が義務付けられています。  
対象…生後91日以上のすべての犬  
料金…3,100円(おつりのいらないようにお願いします。)  
◆注射時には、保健センターから送付される八ガキと料金を忘れずに持参してください。  
◆排泄物の処理ができるよう新聞紙などを持参してください。  
◆注射中に犬が逃げ出すことのないよう首輪などを点検しておいてください。  
◆訪問注射を希望する場合や期間中注射を受けることができない場合は、後日動物病院へ連絡の上、接種してください。

### 犬の登録も忘れずに!

保健センターでは、犬の登録を随時受け付けています。  
対象…生後91日以上の犬を所有する人  
登録料…3,000円  
問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



場 所	時 間
4月14日(火)	
14区公民館	9:00～9:15
長部地区交流センター	9:30～9:45
小島神社鳥居付近	10:00～10:15
20区コミュニティセンター	10:30～10:40
旧小島小学校付近	10:55～11:10
長島体育館	11:25～11:55
4月15日(水)	
大佐公民館	9:00～9:15
佐野公民館	9:30～9:40
祇園公民館	9:50～10:00
12区町浄水場付近	10:15～10:30
13区公民館	10:45～11:00
2区公民館	11:15～11:30
瀬原屯所付近	11:45～11:55
3区雷神社付近	9:00～9:05
3区コミュニティセンター	9:20～9:25
小野寺誠吉様宅付近	9:40～9:45
4区ふれあいセンター	10:00～10:10
5区公民館	10:25～10:35
6区河原橋付近	10:50～11:00
7区公民館	11:15～11:25
保健センター	11:40～12:10
4月16日(木)	

## 心の声に 耳を傾けます 地域づくりに つながる「傾聴」

町では、一関保健所と共催で、傾聴(人の話に耳と心を傾けて聴く)について学ぶ「傾聴スキルアップ講座」を3回コースで開催しました。民生委員や保健推進員、食生活改善推進員など延べ136人の方が受講しました。第1回・第2回の講座では、臨床心理士から傾聴の基礎知識を学ぶとともに、ロールプレイを通して技術を身に付けました。第3回には、実際に傾聴技術を生かしながらボランティア活動をされている方のお話があり、受講者自身がそれぞれの立場で、傾聴の技術をどんな場面で生かしていくかを考える機会となりました。受講された方からは、傾聴の難しさを改めて感じたという感想が聞かれましたが、そ



全3回の講座受講者に渡された名札

れと同時に、「まずは家族や職場、近所の人など身近な人の話を聴くことから始めたい」「ふれあいサロンの場で聴いていきたい」といった傾聴の場を具体的に考えている方もいらっしやいました。また、グループワークを重ねる中で「大切なのは一人でも悩みを抱え込まないこと、話を聴いてくれる人が身近にいること」という気付きもあり、そのためには、普段から何でも相談し合えるような信頼関係のある地域にしていきたいという抱負も語られました。3回の全講座を受講された方30人には、修了証書と「あなたの心の声に耳を傾けました」と記された名札が渡されました。今後は、修了者が身近なところから、できる範囲の活動から傾聴を実践していくこととなります。町と保健所では、21年度もフォローアップ研修の開催を予定しています。