

健康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

「健幸ポイント」を貯めて お得に健康づくり



- 町では、町民の皆さんの健康管理や健康づくりの応援として「健幸(けんこう)ポイント事業」を実施しています。各種検(健)診や教室・講演などに参加することでポイントが付与されます。
- 対象者
町内に住所がある18歳以上の人間
- 実施期間…3年3月31日(水)まで
- ポイント対象事業など
▽町で実施する検(健)診や各種講座など
▽職場や病院などで受診した検(健)診
※健診結果書または領収書などを保健センターにご持参ください。
- ▽健幸宣言し、6カ月以上健康づくりに取り組んでいる人
- 景品交換
▽10ポイント貯めると
ボックスティッシュと交換します。(年度内1人1回)
- ▽20ポイント貯めると
ひらいずみ商工会商品券2千円分と交換します。
- ※20ポイント達成者は、3年3月10日までに申請が必要です。現在、10ポイント達成者は132人、20ポイント達成者は1人です。(令和2年10月末時点)
- その他
▽ポイントは、家族を含め他の人と合算はできません。
- ▽ポイントは、年度の繰越はできません。
- 今年度の健康づくり事業は、「身体活動・運動」を重点事業の一つとしています。身体を動かすことは良いと分かっていますが、「運動する時間」とれない、「きつい運動は苦手」という人もいます。まずは、仕事や家事のスキマ時間を活用して、健康づくりに取り組むことから始めてみましょう。

スキマ時間でできる！ 簡単トレーニング

胸の筋肉や握る力に関係する前腕の筋肉が鍛えられます。



- トレーニング方法
①ボールをおへその前で、「1・2・3・4」と声を出しながら、押しつぶす。
※4秒目にグッともうひと押しする
②「1・2・3・4」で徐々に力を抜く。
③10回を1セットとして、1日2回行いましょう。
- ポイント
▷肩の力を抜き、ひじを軽く曲げると力が入りやすくなります。
▷折りたたんだクッションや座布団でも代用できます。

むし歯のない 3歳児

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。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



すがわらなおたろう
菅原直太朗くん

仕上げ磨きを毎晩しています



いしかわ あや
石川 英ちゃん

仕上げ磨きや歯磨き後にキシリトールタブレットをあげています



子育ての広場 Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

クリスマスリースを 作りましょう

12月といえば、子どもたちが待ちに待ったクリスマス。サンタさんが来るのを楽しみにしている子どもと一緒にクリスマスリースを作ってみませんか？
家庭で簡単にできる作り方を紹介します。

- 用意するもの
▽紙皿 1枚
▽すずらんテープ
▽カラーテープ、シールなど
▽ひもまたはリボン
- 作り方
①紙皿の内側を丸く切り抜く。
②切り抜いた紙皿の周りにすずらんテープを巻いていく。最後に裏側にしてセロハンテープで止める。
③表面をマスキングテープやきらきらシール、ちぎった折り紙など、子どもが好きな素材を選んで飾り付ける。



完成したクリスマスリース

- ④紙皿上部に蝶結びした布リボンをテープで貼る。
- ⑤好みの長さに切ったひもを輪にして結び、裏にセロハンテープで貼り付けて完成。

12月の予定

- ◎園開放日(園庭のみ)
▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日
「クリスマス会」 15日(火)
「クリスマス会」 15日(火)
▽持ち物：水筒(お茶か水)、各自必要なもの
- ▽参加申込期限：8日(火)
- ◎みんなの広場・給食試食会は、新型コロナウイルス感染症防止対策のため中止します。
- 問い合わせ先
子育て支援センター
(平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

- こころの健康相談(事前予約必要)
専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
■日時…①12月3日(木) 13:30~15:30
②3年1月7日(木) 13:30~15:30
■場所…①一関保健所、②一関地区合同庁舎千厩分庁舎
- フリースペースひだまり(事前予約必要)
ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。
■日時…12月7日(月)、21日(月) 13:30~16:00
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

- 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)
■日時…12月9日(水)、23日(水)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30
■場所…一関保健所
■血液検査の種類…▷HIV抗体検査
▷梅毒抗体検査
▷肝炎ウイルス検査
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)
■検査料金…無料

- 不妊治療の費用を
助成しています
一般不妊治療費助成
一般不妊治療費の一部を助成しています。
- 助成額
夫婦1組につき1年度10万円まで
- 助成期間…連続した2年間
詳しくは保健センターにお問い合わせください。
- 特定不妊治療費助成
不妊治療のうち治療費が高額である体外受精および顕微授精(ただし第三者からの精子・卵子提供は対象としない)について、治療費の一部を助成します。
- ※岩手県特定不妊治療費助成を受ける人に限ります。
- 助成額
1回の治療につき15万円を限度に夫婦が助成対象治療に要した費用(岩手県が決定した助成決定額を除く)と15万円を比較して少ない方の金額です。
- その他
助成期間、年間助成回数、通算助成回数は岩手県の要綱に準じます。
- 岩手県ホームページ
平泉町ホームページ

