

コロナ禍だからこそ！ 健康づくりを始めましょう



未だ続く新型コロナウイルス感染症のため、外出自粛による活動量の減少や食事バランスの悪化、生活リズムの乱れなど、生活習慣病のリスクの増大が心配されます。

また、感染への不安や慣れない生活様式による精神的ストレスも、私たちに与えて大きな負担となっています。

町では、健康づくりの推進を目的に、2013～2022年度までを計画期間とする「健康ひらいずみ21」を策定しており、本年度は「がん」と「こころ」を重点事業に位置づけ、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。ぜひ、この機会に、ご自身やご家族の生活習慣を見直し、健康づくりに努めましょう。

がんの予防

がんを予防するためには、生活習慣の改善や感染症への対策といった一次予防に取り組むことが大切です。禁煙(受動喫煙を含む)やバランスのとれた食生活、適度

な運動の他、ウイルスや細菌の感染予防などにも努めましょう。

また、がん検診でがんを早期に見出し、早期に治療を始めることでがんによる死亡を減らす二次予防も大切です。

しかし、コロナ禍にあつて、がん検診の受診を控える動きも全国的に見られます。そうすると、がんの発見が遅れたり、進行がんとして発見されたりするケースが増える可能性もあるため、しっかりと感染対策をしながら、がん検診を受けましょう。

がんとの共生

日本人の2人に1人が、がんに罹患すると言われており、私たちにとつてがんは身近な病気です。もし、ご自身やご家族ががんになった場合、生活や仕事、医療費に関するさまざまな悩みや不安を相談できる場所として、県内のがん診療連携拠点病院で、がん患者に対する相談支援や情報提供を行っています。詳しくは、県のホー

ムページをご覧ください。

「岩手県」
「がん相談」で検索



医療用補正具購入費用の助成

町では4月から、がん治療に伴う医療用補正具購入費用助成事業を始めました。

この事業は、がん治療に伴い生じた容姿の変化をカバーし、安心して療養生活を送るため、また治療と仕事を両立し社会参加に取り組むことを目的に、医療用ウィッグや乳房補正具の購入に係る費用の一部を助成するものです。

■助成対象

- ▽平泉町に住所のある人
- ▽がんの治療を受け、脱毛、乳房切除などにより補正具を購入した人
- ▽申請する年度において購入した補正具であること
- ▽申請する補正具に過去に本事業の助成を受けたことがない人
- 対象の補正具と助成額
 - ▽医療用ウィッグ(全頭用)本体1台まで、上限3万円
 - ▽乳房補正具の補正パッドまたは人工乳房

上限右側2万円、左側2万円
詳しくは、町ホームページもあわせてご覧ください。

「平泉町」、「がん医療用補正具」で検索



こころの健康

新型コロナウイルス感染症の流行は、先行きの見えない不安などから、私たちに与えて大きなストレスとなつて心の健康を脅かし、自殺の増加も危惧されています。悩みやストレスなど、一人で解決しにくい問題が起こつたら、家族や友人、知人など誰かに相談してみよう。

町では、公認心理士による「こころの健康相談会」も定期的に開催しています。ご本人だけでなく、ご家族からの相談もお受けしますので、ぜひご利用ください。

■「心の健康相談会」日程

- ▽6月9日(水)
- ▽9月29日(水)
- ▽11月24日(水)
- ▽令和4年1月26日(水)
- ▽令和4年3月16日(水)
- 時間：①午前9時30分～②午前11時～
- ※いずれも完全予約制
- 場所：保健センター



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。

甘いものは控え、仕上げ磨きをするようにしています



ちば ゆうき 千葉 雄佑希くん

夜の仕上げ磨きと、飲み物はお茶を飲むようにしています



きくち みわ 菊地 珠和ちゃん

朝、夜の仕上げ磨きと、週末にのみ甘いものを食べるようにしています



おのの こういち 小野寺 航一くん

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。

ペットボトルのふたでマグネットを作ってみよう



今月は家庭でも簡単に作れて遊べるおもちゃを紹介します。

■作り方

- ①ペットボトルのふたを2つ用意して、片方に両面テープでシート状の磁石を張り付ける。
- ②もう片方のふたを合わせ、テープを巻いて貼り合わせる。
- ③ふたの表面にお子さんの好きなシールを貼って完成。

6月の予定

※磁石を口に入れて飲み込まないようにご注意ください。
磁石同士をくっついたり、家の中で磁石がくっつく所を探して、親子で楽しく遊んでみてください。

◎みんなの広場

「新聞で遊ぼう」15日(火)
新聞紙を破ったり丸めたりして遊びましょう。

▽時間

午前10時～午前11時
(午前9時30分受付)

▽場所

平泉保育所・平泉町立幼稚園ホール

▽対象：1歳～在宅児

▽持ち物：水筒、各自必要なもの

▽申込期限：6月14日(月)

▽定員：5組

◎給食試食会は、中止します。

◎園開放日(園庭のみ)

▽子育て支援センター

毎週月・水・金曜日

▽長島保育所 毎週水曜日

■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...①6月3日(木) 13:30～15:30
②7月1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...6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...6月9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