

移動献血車 まごころ号

～ かけがえのない生命へ
確かなおくりもの ～
平成18年「はたちの献血キャンペーン」
2月28日(火)まで

ご存じですか？日本の救急医療は、善意の献血によって安全な輸血用血液を絶えず確保することで成り立っています。

成人式を迎えた「二十歳」の皆さん。移動献血車「まごころ号」を見掛けたら、ぜひ愛と理解と行動を！

期日	時間	会場
2/7 (火)	9:30～11:00	東南部農業 共済組合
	12:00～13:00	遠野日産(株)、キク コーバイパス店
	14:30～16:00	六角牛病院

問い合わせ先＝市健康福祉の里福祉課総務保護係 (☎@5111内線20)

健康 メモ

心の病が増えています

体と同じように、心も健康を損なうことがあります。どんな人でも心の病「精神疾患」は生じます。

「精神疾患」には、うつ病、神経症、統合失調症、摂食障害などがあります。病気になるので、専門医で早期に適切な治療を受けることが必要です。

生涯を通じて5人に1人は精神の病気になる、そのうち「うつ病」になった人の4分の3が治療を受けていないという調査結果もあります。

沈んだ気持ちが気分転換をしても改善しない、体調不良が続くなど「うつ病」の症状が疑われる場合には、早めに心療内科や精神科の専門医に相談しましょう。

心の病は、外見は健康に見えますが体の病気に比べ回復に時間がかかります。家庭や職場などの周りの人は、励ますことではなく、ゆっくりと見守ることが大切です。

(保健福祉係長 千葉とわ子)

保健カレンダー

▶遠野町・綾織町・小友町・附馬牛町・松崎町・土淵町・青笹町・上郷町にお住まいの人

期日	内容	対象	時間	会場
2月 8日(水)	フレッシュミセス教室①	妊婦	9:30～	健康福祉の里
	6～7カ月児健診	H17年7月生まれ	13:00～	
	幼児風しん予防接種	通知者のみ	13:30～	中央診療所
14日(火)	フレッシュミセス教室②	妊産婦	9:30～	健康福祉の里
15日(水)	1歳児健康相談	H17年1月生まれ	9:30～	
	1歳6カ月児健診	H16年8月生まれ	13:00～	
22日(水)	幼児風しん予防接種	通知者のみ	13:30～	中央診療所
	育児相談	乳幼児	9:30～	健康福祉の里
	3歳6カ月児健診	H14年8月生まれ	13:00～	
26日(日)	幼児風しん予防接種	通知者のみ	13:30～	中央診療所
	パパママ(両親)教室	これからパパママになる人	9:30～	健康福祉の里
3月 1日(水)	3～4カ月児健診	H17年10月生まれ	13:00～	
	BCG 予防接種			

※幼児風しん予防接種の受付時間は、午後2時までです。
問い合わせ先＝市健康福祉の里保健課母子保健係 (☎@5111内線10、12)

▶宮守町にお住まいの人

期日	内容	対象	時間	会場	
2月 3日(金)	育児相談	0～12カ月児	9:30～	宮守健康管理 センター	
					7日(火)
14日(火)	BCG 予防接種	H17年8月15日～ 11月14日生まれ	13:30～		
16日(水)	2・3歳児歯科健診	H15年2月生まれ	14:00～		歯科診療所
		H16年2月生まれ			
21日(火)	3歳6カ月児健診	H14年8・9・10・11月生まれ	12:30～		宮守健康管理 センター
3月 3日(金)	乳児検診	1～12カ月児	12:00～		
	1歳6カ月児健診	H16年8・9月生まれ			

問い合わせ先＝宮守総合支所市民福祉課保健福祉係 (☎@2112)

休日急患診療当番医

▷内科 2月<

- 5日(日)・・・千葉医院 (☎@4039)
- 11日(土)・・・新里医院 (☎@1155)
- 12日(日)・・・菊池俊彦クリニック (☎@8600)
- 19日(日)・・・あいずみ医院 (☎@2021)
- 26日(日)・・・菊池俊彦クリニック (☎@8600)

▷内科 3月上旬<

- 5日(日)・・・宮本医院 (☎@2035)

▷歯科 2月<

- 5日(日)・・・佐藤歯科医院 (☎@0303)
- 12日(日)・・・飯高歯科医院 (☎@8917)
- 19日(日)・・・アベ歯科医院 (☎@3166)
- 26日(日)・・・遠野歯科クリニック (☎@2101)

▷歯科 3月上旬<

- 5日(日)・・・打越歯科医院 (☎@1010)

◎遠野病院 (☎@2222) は、救急指定病院。救急患者に限り診療します。

アスベスト問題への 取り組みについて

アスベスト(石綿)による健康被害が全国的に問題となっていることから、市では市有物件の実態調査を行い、使用が確認された物件について適切に対応するとともに、皆さんの不安を解消するよう努めています。

アスベスト問題について詳しく知りたい人や不安をお持ちの方は、市環境課環境保全係 (☎@2111内線322) までお問い合わせください。

なお、以下のホームページでも、アスベストに関する情報を提供しています。

◆環境省「アスベスト問題に係る政府の対策」

<http://www.env.go.jp/air/asbestos/index.html>

◆厚生労働省「アスベスト(石綿)情報」

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html>

ダイオキシン類 排出濃度測定結果

市清養園クリーンセンターは「ダイオキシン類対策特別措置法」に基づき、毎年ごみ焼却施設のダイオキシン類排出濃度を測定しています。

本年度の測定結果は1.3ナノグラム(1ナノグラムは10億分の1グラム)で、国の基準(5ナノグラム)を下回りました。

問い合わせ先＝市清養園クリーンセンター業務第1係 (☎@2878)

▼2月・3月上旬

燃えないごみ・粗大ごみ・資源ごみ 収集日

地区名	燃えないごみ 粗大ごみ	紙類	ペットボトル	缶(飲料用)	びん
第1ブロック〔遠野第12区・第13区、松崎町第4区～第8区〕と附馬牛町	2/3(金) 3/3(金)	2/10(金)		2/17(金)	2/24(金)
第2ブロック〔遠野第1区・第3区・第5区～第7区石倉除く・第14区〕と青笹町	2/1(水) 3/1(水)	2/8(水)		2/15(水)	2/22(水)
第3ブロック〔遠野第2区・第4区・第8区～第11区・石倉・第15区〕と綾織町	2/6(月) 3/6(月)	2/13(月)		2/20(月)	2/27(月)
小友町と松崎町第1区～第3区	2/7(火) 3/7(火)	2/14(火)		2/21(火)	2/28(火)
土淵町と上郷町	2/2(木) 3/2(木)	2/9(木)		2/16(木)	2/23(木)
宮守町宮守第1区～第3区、第4区〔相ノ山・欄場・沢田1班・駅前・東洋レンズ岩手工場脇〕、第5区〔笠平・雪谷沢・関谷・大平除く〕、第6区	2/3(金) 3/3(金)	2/14(火)		2/21(火)	2/28(火)
宮守町宮守第4区〔オノ神・沢田2班・吉金・赤沢川〕、第5区〔笠平・雪谷沢・関谷〕、第7区	2/2(木) 3/2(木)				
宮守町達首部	2/3(金) 3/3(金)	2/13(月)		2/20(月)	2/27(月)
宮守町鱒沢〔宮守第5区大平含む〕	2/2(木) 3/2(木)	2/8(水)		2/15(水)	2/22(水)

☞積雪や凍結で足元が危険な状態です。ごみ出しなど、外出時には気を付けましょう。

※問い合わせ先＝市環境課生活衛生係 (☎@2111内線321) または宮守総合支所市民福祉課総合窓口係 (☎@2112)

環境かわら版

今月の『1家庭1エコ』

○ 上手な暖房で賢く節約 ○

寒い冬、ついついファンヒーターや電気こたつなどの暖房機器に頼りがちですが、地球にやさしい暖房機器の使い方や、過ごし方を考えてみましょう。

例えば、設定温度や使用時間をほんの少し減らすだけで、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の削減や、燃料費の節約に大きな効果があります。(下表参照)

また「少し肌寒いかな？」という時は、カーディガンなどの上着を重ねるだけで、体感温度が約2℃も上昇するといわれています。

上手な重ね着や3つの首(襟元・手首・足首)の保温、血行を促進するための軽い体操など、暖房機器の使用を抑えるための身近な工夫との「合わせ技」で、この冬を暖かく乗り切りましょう。

◎年間節約額の試算

暖房機器	取り組み例	節約金額
石 油 ファンヒーター	設定温度を1℃下げる	600円
	暖房時間を1日1時間短縮する	1,000円
電気こたつ	上掛けと敷き布団を併せて使う	750円
	温度調節を「高」から「中」に設定する	1,100円

参照：(財)省エネルギーセンター算出基準、使用日数は年間169日で試算