

9月は「健康増進普及月間」です

【今年のテーマ】
1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～よい生活習慣は、気持ちがいい！～

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年のわたしたちの健康水準の向上には目覚ましいものがあります。その一方、高齢化、社会生活環境の急激な変化などに伴って、生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病など）の増加などが大きな問題となっています。これらはいずれも日常生活の在り方と深く関連しており、健康の保持・増進には健康づくりのための3要素である栄養・運動・休養のバランスの取れた生活習慣が重要です。この機会に健康について考えてみませんか。

一人で悩まずに相談を

9月の「こころの相談」

- 眠れない、気分が落ち込む、イライラする
- 家庭や職場、学校などで対人関係がうまくいかない
- 人との付き合いがあっくうだ
- お酒がやめられない
- 物忘れが気になる、認知症による問題行動でどうしたらいいかわからない
- 精神疾患を抱えている本人や家族、関係者など

相談は無料で、秘密は守られます。また、事前に申し込みが必要です。 ※居住地以外のところでも相談できます。

地区	日(曜)	場所	担当	申し込み電話番号
迫	27日(木)	迫保健センター	医師	☎0220(22)5554
登米	28日(金)	登米保健センター	カウンセラー	☎0220(52)5054
東和	18日(火)	東和地域福祉センター	医師	☎0220(53)4112
中田	21日(金)	中田保健福祉会館	カウンセラー	☎0220(34)2311
豊里	7日(金)	豊里健康管理センター	カウンセラー	☎0225(76)4113
米山	13日(木)	米山総合保健福祉センター	臨床心理士	☎0220(55)2112
石越	6日(木)	石越総合支所	医師	☎0228(34)2112
南方	27日(木)	南方保健センター	臨床心理士	☎0220(58)2113
津山	28日(金)	登米保健センター	カウンセラー	☎0225(61)5011

不明な点は、各総合支所市民福祉課 健康づくり係までお問い合わせください

健康 & 福祉

福祉事務所からのお知らせ

手話で世界を広げてみませんか

手話は「目で見る言葉」です。わたしたちが音声で思いを伝え合うように、耳の聞こえない人たちが思いをのせて伝え合う大切なコミュニケーション手段の一つです。近年、積極的に社会参加する耳の聞こえない人が多くなり、健聴者とのコミュニケーション場面が増加しています。しかし、手話を理解できる健聴者はまだまだ少なく、耳の聞こえない人とコミュニケーションする際の障害となっています。福祉事務所では、手話通訳相談員を設置して、あいさつなど簡単な手話を教える事業を行っています。決して難しくありませんので、楽しみながら覚えて手話で会話をしてみませんか。手話学習を希望する人がいれば、気軽にお問い合わせください。また、手話通訳相談員は耳の聞こえない人々への支

援も行っています。週3日(月・火・金曜日)勤務していますので、気軽に相談してください
◇手話通訳相談員：菅野千恵さん(写真)



皆さん(手を左から右に水平に動かす) お待ちしています!

※登米保健福祉事務所(登米合同庁舎内)には、県の相談員が週3日勤務しています。
【第1・3・5週】 月・水・金曜日
【第2・4週】 月・火・金曜日

【問い合わせ】 福祉事務所社会福祉課 障害福祉係 ☎0220(58)5551 FAX0220(58)2375

9月1日から 肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成を始めます

市では、特に肺炎の重症化が心配される人を対象に、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成を実施します。対象者で予防接種を希望する人は、【表1】の市内委託医療機関に相談してください。

【対象者】 接種日に市内に住所を有する人で、下記条件を満たしている人

- ①接種時年齢が満65歳以上で、呼吸器疾患の身体障害者手帳を持っている人
- ②接種時の年齢が満65歳以上で、慢性呼吸器疾患を有する人のうち、医師が接種する必要があると判断した人

【接種料金】 8,000円(自己負担金:5,000円、市負担金:3,000円)
*生活保護受給者は、市で全額負担します。

【注意事項】 ▶対象者①に該当する人は、接種を希望する際、委託医療機関に身体障害者手帳を持参してください。
▶このワクチンは、2回以上接種すると反応が強くなる副作用があるので、1回だけと決められています。

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 健康推進係 ☎0220(58)2116

「肺炎球菌」とは?

肺炎球菌とは、肺炎や気管支炎などの呼吸器感染症や中耳炎、髄膜炎などを引き起こす原因となるものです。中でも肺炎は、日本人の死亡原因の第4位(登米市においても同様)となっており、高齢者や慢性の呼吸器疾患のある人については、重症化する傾向のあることが分かっています。

【表1】市内肺炎球菌予防接種委託医療機関

地区	医療機関名
迫	▶佐幸医院▶佐藤内科医院▶菅原内科クリニック▶田中医院▶千葉医院▶新田診療所▶二瓶内科胃腸科医院▶沼倉小児科医院▶八木小児科医院▶遊佐内科胃腸科医院▶わたなべ内科クリニック▶佐沼病院
登米	▶桜井医院▶川村医院▶登米病院
東和	▶米川診療所▶米谷病院
中田	▶大坂医院▶おおたにおたにクリニック▶三浦消化器内科▶上沼診療所
豊里	▶佐藤医院▶豊里病院
米山	▶小澤医院▶よねやま病院
石越	▶八嶋中央診療所
南方	▶佐藤医院▶島医院▶やすらぎの里サンクリニック
津山	▶おおともクリニック▶津山診療所

障害者就業相談のお知らせ

【相談日】 9月25日(火)
【場所・時間】 県登米保健福祉事務所 午前10時～正午
【申し込み】 予約制です。お住まいの総合支所市民福祉課市民福祉係へお申し込みください。
【問い合わせ】 福祉事務所社会福祉課 障害福祉係 ☎0220(58)5551
各総合支所市民福祉課 市民福祉係

9月の休日当番医

休日急患当番医 ☎0220(22)2084(医師会)			
9/2(日)	豊里病院	豊里町	☎0225(76)2023
9(日)	遊佐内科胃腸科医院	迫町	☎0220(22)2177
16(日)	二瓶内科胃腸科医院	迫町	☎0220(22)6508
17(祝)	三浦消化器内科	中田町	☎0220(34)3611
23(祝)	島医	南方町	☎0220(29)6056
24(月)	やすらぎの里サンクリニック	南方町	☎0220(29)6060
30(日)	大坂医	中田町	☎0220(34)6625
診療時間 9:00～17:00 休日・夜間診療案内 ☎0229(24)2267(24時間)			

母子健康手帳の交付・妊産婦相談

毎週月曜日 8:30～11:30

母子健康手帳は原則として、住所地の総合支所市民福祉課健康づくり係で交付します。上記以外においでの際は、事前にご連絡ください。また、妊産婦の健康相談も行っています。気軽にご相談ください。電話での相談も、随時受け付けています。

大切な“いのち”を守るため 献血にご協力ください

9/3(月)	登米総合体育館	10:00～12:00 13:00～14:45	全血
10(月)	迫リコ一(株)	10:00～12:30	全血
11(火)	迫公民館 ※要予約 ☎0220(22)5554	10:00～11:00 13:00～15:00	成分
17(祝)	(株)ヨークベニマル佐沼店 ※18歳以上の方は、400ml献血のみの受け付けとなります。	10:00～12:00 13:00～16:00	全血

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 健康推進係 ☎0220(58)2116