【問い合わせ】登米市南方町新高石浦130番地　✉kenkosuisin@city.tome.miyagi.jp
市民生活部健康推進課　☎0220(58)2116　FAX0220(58)3345

健康

プレママも育児中のママも こんにちは 赤ちゃんサロン

妊娠中のこと、出産のこと、育児のこと、みんなでゆっくり話してみませんか。

専門スタッフからのアドバイスや健康情報など、実際に役立つ情報はもちろん、友達や育児仲間ができるチャンスです。

ママも赤ちゃんもみんなで楽しいひとときを過ごしましょう。

【対象】 妊娠中の人と1歳くらいまでの乳幼児とその家族

【時間】 午前10時～11時30分（受付時間：午前9時40分～）

【持ち物】 親子手帳、筆記用具

【スタッフ】 助産師、保健師、保育士、栄養士、歯科医師、心理カウンセラーほか

■開催場所・日時・主な内容

開催場所		実施日	主な内容
プレママクラス	迫子育て支援センター	平成28年 1月20日㈬	お産の流れと3要素＆母乳と孫育て
		平成28年 3月 9日㈬	心とトレーニング！思いを伝えるって
ママ＆プレママクラス	石越子育て支援センター	平成27年11月25日㈬	子どもの栄養＆ママヨガ
	米山子育て支援センター	平成27年12月 3日㈭	心の花を咲かせましょう＆食育について
	津山子育て支援センター	平成28年 1月13日㈬	子どもの心と体のコミュニケーション
	南方子育てサポートセンター	平成28年 2月25日㈭	子どもの歯について＆かんたん離乳食
		平成28年 3月17日㈭	親子の絆づくり～タッチケア～

12月の献血日程

①5日（土）
▶イオンタウン佐沼
10:00～11:45
13:00～16:30

② 15日（火）
▶登米市登米防災センター
10:00～12:00
▶迫保健センター
13:30～16:30

※日程は変更になる場合があります。最新の日程については、市ホームページをご覧いただくか、下記にお問い合わせください。

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
☎ 0220(58)2116

12月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
7㈪	津山ふれあいセンター 13:30～15:30 ☎0225(68)3114 精神科医師
9㈬	豊里公民館 13:30～15:30 ☎0225(76)4113 カウンセラー
21㈪	南方保健センター 13:30～15:30 ☎0220(58)2113 精神保健福祉士
25㈮	東和総合支所 13:30～15:30 ☎0220(53)4113 精神保健福祉士

精神科医師などが相談に応じます（要予約）。
不明な点は各総合支所市民課に、南方地区の皆さんは、健康推進課にお問い合わせください。

12月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
6㈰	市立米谷病院（東和町） ☎0220(42)2007	浅野歯科医院(南方町) ☎0220(29)6036
13㈰	八木小児科医院（迫町） ☎0220(22)2566	安藤歯科医院(迫町) ☎0220(22)0811
20㈰	佐藤医院(豊里町) ☎0225(76)3420	中田歯科診療所(中田町) ☎0220(34)4148
23㈬	上杉皮膚科医院(迫町) ☎0220(21)1380	王歯科医院（南方町） ☎0220(58)2722
27㈰	菅原内科クリニック(迫町) ☎0220(22)0888	おおさか歯科医院(中田町) ☎0220(34)6668
29㈫		なかつやま歯科医院(米山町) ☎0220(55)2755
30㈬		ごとう歯科医院(迫町) ☎0220(22)7111
31㈭	二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)6508 米川診療所(東和町) ☎0220(45)2301	小寺歯科医院(豊里町) ☎0225(76)1214

◉診療時間　9:00～17:00
【休日急患当番医】
◉休日・夜間診療案内　☎0229(24)2267（24時間）
◉第2次診療　登米市民病院　☎0220(22)5511
【問い合わせ】登米市医師会　☎0220(22)2084
※月～金曜日(休日を除く)
【歯科休日当番医】
【問い合わせ】市民生活部健康推進課　☎0220(58)2116
※当番医は、変更する場合があります。各医療機関に確認の上、受診ください。

登米いのち ホッとテレホン

0120(870)108（はなそう とめ）
（登米市民専用）

登米いのちホッとテレホンは…
○24時間いつでもかけられます。
○名前を名乗る必要はありません。
○電話相談員は、2年間の研修を終了し、認定された人たちです。
○固定電話のほか、携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

こども夜間安心コール

◉電話番号
＃8000
（プッシュ回線の固定電話、携帯電話から）
☎ 022 (212) 9390
（プッシュ回線以外の固定電話、PHSから）
◉相談時間
毎日午後7時～翌朝午前8時

休日・夜間診療案内

休日・夜間診療案内は下記の番号です（24時間対応）
☎ 0229 (24) 2267

インフルエンザをみんなで予防しましょう

インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行し、いったん流行すると短期間で多くの人へ感染が広がります。予防、感染の拡大を防ぐには、一人一人の予防が大切です。

★主な予防方法

■手洗い・うがいをしましょう

感染予防の基本です。手指についたウイルスを洗い出すため、せっけんをよく泡立て、両手の指、手の甲や手首などしっかり洗いましょう。

■予防接種をする

ワクチンを接種することで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重症化の予防が期待できます（接種することでかからないわけではありません）。高齢者や子どもは重症化しやすいので、なるべく予防接種をしましょう。

■せきエチケットを心がけましょう

インフルエンザの主な感染経路は、せきやくしゃみなどで発生する飛沫による感染です。このような症状がある場合は、マスクをしましょう。

■適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度（50～60パーセント）を保つことも効果的です。

■十分な休養とバランスのとれた栄養を摂りましょう

体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのよい栄養摂取を日頃から心がけましょう。

インフルエンザには流行前の予防接種が効果的です

迫総合支所
武藤 加奈子 保健師
Kanako Muto

インフルエンザワクチンには、発症を抑える効果と、かかった場合の重症化を予防する効果があります。ワクチンの効果が期待できるのは、接種した2週間後から5カ月程度といわれています。予防に十分な免疫を保つため、毎年予防接種をしましょう。

【風邪とインフルエンザの違い】

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状。鼻水、のどの痛みやせきなどの症状も見られます
流行の時期	1年を通してひくことがあります	例年12月～3月頃

心当たりのある人は至急相談 予防接種による副反応

予防接種後の副反応により、医療機関での治療が必要になったり、生活に支障を残すような健康被害が生じたりした場合、予防接種法に基づく医療費・医療手当が支給される場合があります。心当たりのある人は早急にお問い合わせください。

【対象】 平成25年3月31日までに、市町村の助成で、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人

【救済制度相談窓口】
独立行政法人薬品医療機器総合機構
☎0120(149)931
ご利用になれない場合は
☎03(3506)9411

高次脳機能障害者の家族交流会を開催します

交通事故などにより高次脳機能障害がある人の家族が、日頃抱えている悩みや思いを語り合える場、お互いを支え合う関係をつくっていく場として交流会を開催します。

【日時】 平成27年12月11日(金) 午後2時～3時30分

【場所】 登米保健所（2階相談室）

【アドバイザー】 高次脳機能障害ピアカウンセラー　佐々木 智賀子（ちかこ） 氏

【参加費】 無料

※事前の申し込みが必要です（受付時間＝月曜から金曜日の午前8時30分～午後5時15分）。

【申し込み・問い合わせ】 登米保健所（母子・障害班）
☎0220(22)6118

平成27年12月から ストレスチェックの実施が義務になります

ーストレスチェックの概要ー

【ストレスチェックの実施】
▶常時使用する労働者に対して、年に1回、ストレスチェックを実施することが事業者の義務になります。
▶ストレスチェックの調査票には「仕事のストレス要因」「心身のストレス反応」「周囲のサポート」の3領域を含みます。

【面接指導の実施】
▶高ストレスと評価された労働者から申し出があったときは、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になります。
▶事業者は面接指導の結果に基づき、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。