

健康

「相談ください」
認知症専門相談



高齢者で「最近物忘れが多くなった」「元気がなく何もやるうとしなくなつた」「時間や場所が分からなくなる」「同じことを何度も繰り返す」「話すようになつた」など、気になる症状がありましたらご相談ください。精神科医が相談に応じます。予約制です。事前に地域包括支援センターかケアマネジャーにご連絡ください。

【日時】3月25日(金)午後1時30分

【場所】市役所南方庁舎(1階相談室)

【予約・問い合わせ】

▼追地域包括支援センター

- ▼中田・石越地域包括支援センター ☎0220(34)7611
- ▼石越分室 ☎0228(34)4151
- ▼東和・登米地域包括支援センター ☎0220(53)4811
- ▼登米分室 ☎0220(52)5090
- ▼米山・南方地域包括支援センター ☎0220(29)5821
- ▼津山・豊里地域包括支援センター ☎0225(68)3780
- ▼豊里分室 ☎0225(76)4811
- ▼福祉事務所長寿介護課(介護給付係) ☎0220(58)5551

子どもの健康を守ろう

本市には肥満の子が多い

近年、子どもが高血圧症、糖尿病などの生活習慣病にかかる事例が増えています。その原因の第1位は肥満。

このようなことから、本市の小中学生を対象に肥満度の調査をしたところ、男女共に全国、県平均を上回っています。特に女子は県平均を4ポイントも上回り、非常に高い数値となっています。子どもの健康のためにも肥満を予防する取り組みが必要です。

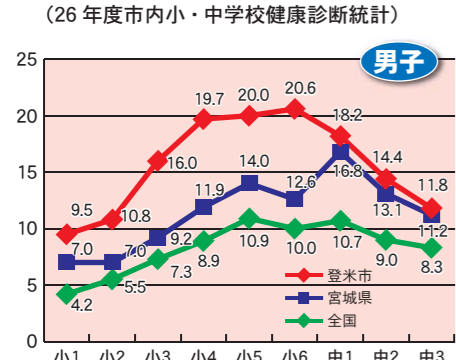
早寝・早起き・朝ごはん

人間の体内時計は、1日25

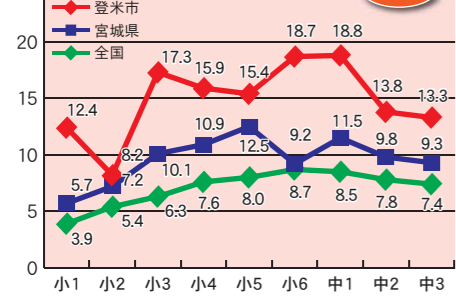
時間で動いています。朝の光を浴びることで24時間に調整されています。就寝時間が早くなれば夜食や間食をせず、早起きがしやすくなり、朝は空腹感から食欲がわきます。寝ている間に消費されたエネルギーや、これから活動する脳や体に必要な栄養素は朝食で補充。朝食を取ることで体温が上昇し、排便のリズムにもスイッチが入り、便秘の解消にもなります。

これらの生活リズムは大人も同じ。大人が健康的な生活習慣を身につければ、子どももそれに習い、肥満の予防、解消につながります。

肥満傾向児の出現率 (単位:%)
(26年度市内小・中学校健康診断統計)



肥満傾向児の出現率 (単位:%)
(26年度市内小・中学校健康診断統計)



- ### 肥満を予防する生活習慣のポイント
- 食生活
- ▼バランスよく食べよう
 - ①主食(ご飯・パン・麺)だけでなく、主菜(肉・魚・卵などのおかず)と副菜(野菜などのおかず)を食べましょう
 - ▼3食規則正しく食べる習慣をつけよう
 - ▼おやつ時間を決めよう
 - ①食事から2〜3時間は空けましょう
 - ②食べ過ぎないように、ジュースやお菓子を買い置きしない
- 運動
- ▼日常生活の中で体を動かせる工夫をしよう
 - ①少しの距離は歩く
 - ②楽しく体を使った遊びをしましょう(1日30分ぐらいいい)
 - ③手伝いや役割を持たせ、活動量を増やしましょう
- 環境
- ▼規則正しい生活習慣を身につけよう
 - ①正しい生活リズムを作りましょう(寝る前に食べないなど)
 - ②家族団らんで会話をしながら食卓を囲みましょう
 - ③食事のときはテレビを消して、ゆっくり味わって食べられる環境を作りましょう

【表1】定期の予防接種(接種費用は市が全額負担します)

予防接種の種類	接種回数	対象者
結核 (BCG)	1回	1歳未満
ヒブ	1期初回	生後2カ月から60カ月まで
	1期追加	
小児の肺炎球菌	1期初回	生後2カ月から60カ月まで
	1期追加	
ジフテリア・百日ぜき・破傷風	1期初回	生後3カ月から90カ月まで
	1期追加	
ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ	1期初回	生後3カ月から90カ月まで
	1期追加	
ジフテリア・破傷風	2期	11歳以上13歳未満
ポリオ	1期初回	生後3カ月から90カ月まで
	1期追加	
麻しん・風しん	1期	生後12カ月から24カ月まで
	2期	
水痘	1期初回	生後12カ月から36カ月まで
	1期追加	
日本脳炎(※2)	1期初回	生後6カ月から90カ月まで
	1期追加	
	2期	

※1:平成28年度に入学予定のお子さんの麻しん・風しん定期予防接種期間は平成28年3月31日までです。対象期間を過ぎると任意接種となり、有料になります。

※2:特例措置として、平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの人は20歳まで、定期の予防接種とすることができます。

【表2】任意の予防接種(接種費用は市が全額負担します)

予防接種の種類	対象者	助成回数
おたふくかぜ	1歳以上7歳未満(小学校就学前)	1回
ロタウイルス	1価ワクチン(2回接種):生後6週から24週まで	2回
	5価ワクチン(3回接種):生後6週から32週まで	3回

感染症から子どもを守りましょう

市では、定期予防接種を勧めるとともに、任意予防接種費用を全額助成しています【表1、2】。保護者の皆さんは母子健康手帳を確認し、まだ済んでいないものがある場合は、体調の良いときに接種しましょう。

3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
- ②21日(月)
 - ▶みやぎ生活協同組合 加賀野店 10:00~11:45 13:00~16:30
- ③22日(火)
 - ▶中田総合支所 10:00~11:30
 - ▶県登米合同庁舎 13:00~16:30

※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ください。

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課
☎0220(58)2116

登米いのち
ホットテレホン
はなそう とめ
☎0120(870)108
(登米市民専用)

登米いのちホットテレホンは…
○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
(ブッシュ回線の固定電話、携帯電話から)
☎022(212)9390
(ブ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

3月のこころの相談	
日	場所・受付時間・担当
7月	中田保健福祉会館 13:30~15:30 ☎0220(34)2311 医師
	南方保健センター 13:30~15:30 ☎0220(58)2113 精神保健福祉士
8日(火)	米山総合支所 10:00~14:30 ☎0220(55)2112 カウンセラー
9日(水)	豊里公民館 13:30~15:30 ☎0225(76)4113 カウンセラー
17日(木)	迫保健センター 14:00~16:00 ☎0220(22)5554 臨床心理士
22日(火)	登米総合支所 9:30~11:30 ☎0220(52)5054 医師

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。

3月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
6日(日)	市立登米診療所(登米町) ☎0220(52)2175	登米歯科診療所(登米町) ☎0220(52)3420
13日(日)	三浦消化器内科(中田町) ☎0220(34)3611	グリーンヒルズデンタルクリニック(中田町)☎0220(44)4611
20日(日)	佐藤医院(南方町) ☎0220(58)2058	プレミア歯科(南方町) ☎0220(23)2038
21日(月)	おおともクリニック(南方町) ☎0225(68)3210	高橋歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7411
27日(日)	佐藤内科医院(迫町) ☎0220(22)2160	高橋歯科医院(登米町) ☎0220(52)3210

●診療時間 9:00~17:00(プレミア歯科は10:00~18:00)
【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。