

予防接種を受けましょう

定期の予防接種は済みましたか。母子健康手帳を確認して予防接種について理解した上で、お子さんの体調の良いときに協力医療機関に予約・接種となります。

また、接種するときには、日ごろの健康状態をよく知っている保護者が連れて行きましょう。

【注意】

対象年齢の「～歳未満」「～カ月未満」というときは、誕生日の前々日まで受けられます。

【問い合わせ】

- ▶市民生活部健康推進課 健康推進係
☎ 0220 (58) 2116
- ▶各総合支所市民福祉課 健康づくり係

一人で悩まずに相談を

2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
登米	19日(火)	登米保健センター	医師	☎ 0220 (52) 5054
東和	22日(金)	東和地域福祉センター	カウンセラー	☎ 0220 (53) 4112
中田	6日(水)	中田保健福祉会館	カウンセラー	☎ 0220 (34) 2311
豊里	1日(金)	豊里健康管理センター	カウンセラー	☎ 0225 (76) 4113
米山	28日(木)	米山総合支所	家族相談士	☎ 0220 (55) 2112
石越	14日(木)	石越総合支所	医師	☎ 0228 (34) 2112
南方	7日(木)	南方保健センター	家族相談士	☎ 0220 (58) 2113
	19日(火)		医師	
津山	19日(火)	登米保健センター	医師	☎ 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

子育て用品支給券についてご存知ですか？



市では、独自の制度として、乳児がいる家庭の経済的負担を軽減するために、子育て用品支給券を交付しています。

市が指定した市内の店で子育て用品支給券を利用して、【別表】の子育て用品を購入することができます。

支給券の交付を受けるためには、申請手続きが必要となります。

【交付対象者】

市内に住所を有する満1歳未満の乳児を養育する保護者

【支給券の金額】 乳児一人当たり月額3,000円

【支給期間】

乳児が出生した月の翌月（申請が遅れた場合は、申請のあった月）から満1歳の誕生日まで
※乳児が転出した場合など支給要件に該当しなくなった場合には利用できなくなります。

※紛失しても再交付はしません。

【申請窓口】 各総合支所市民福祉課 市民福祉係

【その他】

市が指定している店については、各総合支所市民福祉課市民福祉係までお問い合わせください。

【別表】子育て用品

① 紙おむつ	⑦ ベビーローション
② パンツ型紙おむつ	⑧ ベビーパウダー
③ 清拭剤	⑨ ベビーシャンプー
④ 粉ミルク	⑩ ベビーせっけん
⑤ 布おむつ	⑪ ベビー用洗剤
⑥ ベビーフード	

※注意

- ▶上記以外のものは購入できません。
- ▶支給券を利用して子育て用品を購入した場合は、おつりはありません。

【問い合わせ】 福祉事務所子育て支援室 ☎ 0220 (58) 5562 FAX 0220 (58) 2375

「メタボ登米隊活動宣言」 あなたも今日から隊員です

市では、「メタボ登米隊活動宣言」をして、生活習慣の改善を呼び掛けています。2月1～7日は「生活習慣病予防週間」です。この機会に、自分の生活習慣を見つめ直してみましょう。

○メタボって？

正式にはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といい、「メタボ」は愛称として普及してきています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上にあてはまる状態です。そして、内臓脂肪型肥満かどうかは、腹囲によって診断されます。

- ◆腹囲の基準（へその高さの測定）
男性：85cm以上 女性：90cm以上



健診結果、医療費からみると、保健指導が必要である率が30歳代、40歳代で急激に上昇、そして医療の受診者が40歳代から50歳代に急増しています。これは、「メタボ」を放置すると、脳卒中・心臓病・糖尿病合併症などの病気になるということを示しています。

メタボリックシンドロームの該当者、予備群を早期に発見して、生活習慣改善をしていくことが必要です。

生活習慣改善の3カ条

- ①朝ごはん いただきます
～早寝・早起き・朝ごはん～
▶生活リズムの基礎である朝ごはん。家族との会話から始まりましょう。
- ②あと1,000歩増やそう
～暮らしの中にもっと運動を～
▶毎日の生活の中で、歩くことを意識しましょう。
- ③「和・話・輪」推進運動
～人と人がつながろう～
▶自主活動、研修へ積極的に参加して、仲間と一緒に活動しましょう。

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

障害者就業相談のお知らせ

【相談日】 2月26日(火)

【場所・時間】 迫総合支所 午前10時～正午
県登米保健福祉事務所 午後1時～3時

【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

2月の休日当番医

休日急患当番医 ☎ 0220 (22) 2084 (医師会)				
2/3(日)	登米病院	登米町	☎0220 (52) 2175	
10(日)	川村医院	登米町	☎0220 (52) 2166	
11(金)	やすらぎの里サンクリニック	南方町	☎0220 (29) 6060	
17(日)	おおともクリニック	津山町	☎0225 (68) 3210	
24(日)	菅原内科クリニック	迫町	☎0220 (22) 0888	
3/2(日)	米谷病院	東和町	☎0220 (42) 2007	
診療時間 9:00～17:00 休日・夜間診療案内 ☎ 0229 (24) 2267 (24時間)				

大切な“いのち”を守るため 献血にご協力ください

2/3(日)	株ヨークベニマル佐沼店	10:00～12:00 13:00～16:00	全血
8(金)	社 恵泉会 若草園	10:30～11:10	全血
	東京発條株 宮城工場	12:40～15:00	
24(日)	東和総合支所	16:00～17:00	全血
	ロックシティ佐沼ショッピングセンター	10:00～12:00 13:00～16:00	

【問い合わせ】

市民生活部健康推進課 健康推進係
☎ 0220 (58) 2116