

12月・1月の休日当番医・歯科休日当番医

月日	休日急患当番医 ☎ 0220 (22) 2084 (医師会)			歯科休日当番医		
12/7 (日)	市立よねやま病院	米山町	☎ 0220 (55) 2011	市立よねやま病院	米山町	☎ 0220 (55) 2011
14 (日)	おおたおおたにクリニック	中田町	☎ 0220 (35) 1161	ごとう歯科医院	迫町	☎ 0220 (22) 7111
21 (日)	桜井医院	登米町	☎ 0220 (52) 3936	なかつやま歯科医院	米山町	☎ 0220 (55) 2755
23 (祝)	遊佐内科胃腸科医院	迫町	☎ 0220 (22) 2177	よねやま歯科診療所	米山町	☎ 0220 (55) 3300
28 (日)	川村医院	登米町	☎ 0220 (52) 2166	佐藤歯科医院	豊里町	☎ 0225 (76) 0220
29 (月)				さくら歯科医院	迫町	☎ 0220 (22) 2210
30 (火)				津山歯科診療所	津山町	☎ 0225 (68) 3244
31 (水)	上杉皮膚科医院	迫町	☎ 0220 (21) 1380	ちば歯科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 6007
	大坂医院	中田町	☎ 0220 (34) 6625			
1/1 (祝)	佐藤医院	南方町	☎ 0220 (58) 2058	ホワイト歯科	迫町	☎ 0220 (22) 8145
	佐幸医院	迫町	☎ 0220 (22) 7003			
2 (金)	新田診療所	迫町	☎ 0220 (28) 3398	高橋歯科医院	登米町	☎ 0220 (52) 3210
	菅原内科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 0888			
3 (土)	島医院	南方町	☎ 0220 (29) 6056	高橋歯科クリニック	迫町	☎ 0220 (22) 7411
	二瓶内科胃腸科医院	迫町	☎ 0220 (22) 6508			
4 (日)	市立豊里病院	豊里町	☎ 0225 (76) 2023	市立豊里病院	豊里町	☎ 0225 (76) 2023
○診療時間 9:00~17:00 ○休日・夜間診療案内 ☎ 0229 (24) 2267 (24時間)			○診療時間 9:00~17:00 【問い合わせ】 ※月曜~金曜日(休日を除く) 市民生活部健康推進課 ☎ 0220 (58) 2116			

※当番医は、変更になることがあります。各医療機関に確認の上、受診してください。



宮城県 こども夜間 安心コール

夜間の子どもの病気に、経験豊富な看護師が電話でお答えします。
以前は休日のみの相談受け付けでしたが、9月からは毎日受け付けています。

こんなとき

◇お子さんの急な発熱
◇お子さんの急なケガ
すぐに受診させた方が良いのか、
様子を見ても大丈夫なのか迷ったときに。

相談電話

◇プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは局番なしで
#8000
◇プッシュ回線以外の固定電話、PHSなどからは
022 (212) 9390

◆相談日時 毎日午後7時から午後11時まで
◆相談対象者 おおむね15歳までの子どもの保護者など

※相談はあくまでも助言であり、診療は行いませんのでご了承願います。



【問い合わせ】 県保健福祉部医療整備課 地域医療班 ☎022 (211) 2622

一人で悩まずに相談を

12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
- 人との付き合いがおっくうだ
- 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
東和	26日(金)	東和地域福祉センター	カウンセラー	☎ 0220 (53) 4112
中田	24日(水)	中田保健福祉会館	カウンセラー	☎ 0220 (34) 2311
豊里	5日(金)	豊里健康管理センター	カウンセラー	☎ 0225 (76) 4113
米山	18日(木)	米山総合支所	家族相談士	☎ 0220 (55) 2112
石越	11日(木)	石越総合支所	医師	☎ 0228 (34) 2112
南方	11日(木) 16日(火)	南方保健センター	家族相談士 医師	☎ 0220 (58) 2113
津山	16日(火)	津山ふれあいセンター	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

障害者就業相談のお知らせ

【相談日】 12月24日(水)

【場所・時間】

- ▶津山総合支所：午前9時30分~正午
- ▶県東部保健福祉事務所 登米地域事務所：午後1時30分~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】

- ▶福祉事務所生活福祉課 障害福祉係 ☎ 0220 (58) 5552
- ▶各総合支所市民福祉課 市民福祉係



大切な“いのち”を守るため 献血にご協力ください

12/5 (金)	登米総合体育館	10:00~12:00	全血
	津山総合支所	14:00~16:00	全血
8 (月)	中田保健福祉会館	10:15~12:00	全血
	みやぎ生協 加賀野店	13:30~16:00	全血
11 (木)	県登米合同庁舎	10:15~12:00	全血
	みやぎ生協 加賀野店	14:00~16:00	全血
28 (日)	ロックシティ佐沼	10:00~12:00	全血
	ショッピングセンター	13:00~16:00	全血
1/3 (土)	ヨークベニマル佐沼店	10:00~12:00	全血
		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

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザにかかるると、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、普通の風邪と同様に、のどの痛み、鼻水などの症状も見られます。

高齢者や小児、呼吸器や心臓などに慢性の病気がある人は、症状が重くなる場合もありますので、十分注意が必要です。

インフルエンザの予防は、手洗い、うがいが基本です。流行の時期になりましたので、自分でできる予防を心掛けましょう。

予防するために

- ①外出後は手洗い・うがいをしましょう
- ②睡眠を十分に取り、バランスよく栄養を取りましょう
- ③重症化防止のために予防接種を受けましょう
- ④流行時には人ごみを避けるようにしましょう
- ⑤大勢の中に入るときはマスクを着用しましょう
- ⑥適度な温度・湿度を保ちましょう