

### 薬と健康の週間

10月17日(木)から23日(水)は「薬と健康の週間」です。

医薬品は病気を治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なう恐れがあります。以下のことに注意して、正しく医薬品を使いましょう。

- 医薬品について不明な点がある時は、医師・薬剤師などの専門家に相談して、適切に使用しましょう。
- 医薬品は、使用期間、用法、用量、保管方法などを守り、使用上の注意を十分に理解して使用しましょう。
- 複数の医療機関・診療科受診による重複投薬、相互作用の確認のために、お薬手帳を活用するとともに、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- 子どもによる医薬品の誤飲事故の危険性があるため、医薬品は子どもの手の届かない場所に保管するなど、適切に保管・管理しましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

### 生活支援の担い手養成講座

～ちょっとした助け合いが、明日の安心につながる～

誰でも、大なり小なり誰かの助けが必要な時があります。自分のために、地域のために、生活援助や見守りなどの生活支援サービスの基礎を学び、地域で活躍してみませんか？



- 日時 10月17日(木) 午前10時～午後3時
- 場所 総合ケアセンター南三陸2階 大会議室
- 内容 基本的な生活援助技術や知識の習得(介護保険制度、家事援助の知識と方法など)
- 対象者 町民で、地域での活動に関心・意欲があり、2回の講座が受講できる人(2回目は11月21日を予定しています)
- 費用 無料
- 定員 30人(申し込み多数の時は調整させていただきます)
- 申込締め切り 10月10日(木)
- 申込先 社会福祉協議会 ☎29-6452  
地域包括支援センター ☎46-5588

### 令和元年度 ひとり親家庭等就業支援講習会

パソコン講習マイクロソフトエクセル2013(平日コース)

- 日時 11月10日～令和2年2月16日(各日曜 14回) 午前9時～午後5時(12月29日 休講)
- 会場 宮城県母子・父子福祉センター(仙台市宮城野区安養寺三丁目7-3)
- 対象 宮城県在住のひとり親家庭の親または寡婦で、全日程受講できる人
- 定員 10名
- 費用 受講料無料(教材費・検定料16,000円程度)
- 託児 無料(3歳以上小学3年生まで)
- 申込期間 10月2日(水)～10月21日(月)
- 申込方法 官製はがきまたはFAXに講習名、住所、氏名、電話番号、託児の有無(年齢)を記入して宮城県母子・父子福祉センターへお申し込みください。(定員を超えた場合は選考)

☎ (公財) 宮城県母子福祉連合会(宮城県母子・父子福祉センター内) 〒983-0832 仙台市宮城野区安養寺三丁目7-3 ☎022-256-6512 (FAX兼用)



### 生活習慣病予防セミナー

健診は「受けて終わり」ではありません。特に生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、気付いた時にはかなり悪化していることも…

健診結果を生かし、生活習慣病を予防しましょう。

- 日時 10月11日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所 総合ケアセンター南三陸2階 大会議室
- 対象 どなたでも参加できます
- 内容: ①医師による講演「生活習慣病を予防しよう」～よりよく活かそう健診結果～

～よりよく活かそう健診結果～

講師: 東北福祉大学健康科学部 学部長 船戸 忠男 先生

②保健師・管理栄養士による健診結果に基づいた個別相談(希望者)

- 持ち物: 健診結果票(個別相談を希望する人)、めがね・筆記用具(必要な人)

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113



### こころの健康相談・もの忘れ相談

- 日時 10月18日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 眠れない、イライラする、もの忘れや認知症の症状、介護でお悩みの人の相談
- 相談医 こだまホスピタル 医師 後藤雅智氏  
事前予約が必要です。  
予約期限10月11日(金)
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113  
地域包括支援センター ☎46-5588

### アルコール相談・家族教室

- 日時 10月15日(火) 家族教室 午後1時～2時10分 専門相談 午後2時30分～午後4時15分
- 場所 総合ケアセンター南三陸
- 掲載内容 お酒をやめたいのにやめられない人や家族の相談をお受けします。周囲の人からの相談も可能です。また、ギャンブルや薬物などの嗜癖(アディクション)問題の相談にも対応します。
- 相談員 東北会病院 鈴木精神保健福祉士
- 予約期限 10月8日(火)
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113  
宮城県気仙沼保健所 ☎21-1356

### 女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

- 開催日時・場所(完全予約制・無料)

月 日	相談時間	場 所
10月19日(土)	午後2時～4時	石巻市労働会館

※会場は予約時にお伝えします。

※仙台市にお住まいの人、仙台市に通勤・通学をしている人は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

- 予約先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993(受付時間:土日祝日を除く午前9時～午後5時)
- ☎ 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623

### 東北大学東北メディカル・メガバンク機構 地域支援気仙沼センターからのお知らせ

東北メディカル・メガバンク機構では、2013年5月から2017年3月の間にコホート調査に参加登録された市民の皆さまを対象に、現在2回目の調査を行っています。次世代の個別化予防・個別化医療の開発のためには、皆さまの健康状態の推移を長期にわたって正確に把握する必要があります。参加登録をされている人で、まだ2回目の調査を済まされていない人は、下記調査日でご都合のよい日をお電話でお知らせください。

【調査日】

- 10月6日(日)、11日(金)、12日(土)、19日(土)
- 11月5日(火)、8日(金)、13日(水)、30日(土)
- 12月1日(日)、7日(土)、18日(水)、19日(木)

場所: 気仙沼市田中前4丁目1-1 地域支援気仙沼センター  
受付先 地域支援気仙沼センター ☎25-9637  
(平日午前8時30分～午後5時)

### 南三陸母子支援ママかふえ

楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか？

- 日時 10月12日(土) 午後1時30分～3時30分
- 場所 平成の森アリーナ
- 対象 乳幼児から中高生(小さいお子さんは保護者同伴)
- 内容 自由に走り回ったり、折り紙、お絵かきなど。
- 持ち物 上靴
- 申込先 ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939

### 認知症と介護のしゃべり場

認知症の人や介護している家族、地域の人などどなたでも自由に参加できる集いの場です。おいしいコーヒー・お茶を飲みながら、ゆっくりお話しませんか？出入りは自由です。お気軽にお越しください。

- 日時 10月9日(水) 午前10時～11時30分
- 場所 結の里(天王山38-152)
- 対象者 町内在住の人
- 参加費 100円(飲み物&お茶菓子)
- ☎ 地域包括支援センター ☎46-5588

### 献血に行こう!



- 日時 10月17日(木) 午前10時～11時30分、0時30分～午後2時
- 場所 総合ケアセンター南三陸 ※男女とも400ml献血のみ受け付けます。
- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

### Net119緊急通報システムがスタートします

Net119緊急通報システムとは？

音声による119番通報が困難な聴覚または音声言語機能等に障がいのある人が携帯電話から円滑に通報できる無料のシステムです。

Net119緊急通報システム登録説明会

- 日時 10月15日(火) 午前10時30分～11時30分
- 会場 総合ケアセンター南三陸2階大会議室
- 対象 聴覚または音声言語機能等に障害のある人で、気仙沼市・南三陸町内に居住・通勤・通学している人
- 持ち物 『携帯電話』または『スマートフォン』
- ☎ 気仙沼・本吉消防本部通信指令課 ☎22-6688