

こころの健康相談・もの忘れ相談

- ～ひとりで悩まず相談してみませんか？～
- 日時 1月24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、気持ちが落ち込んでいる、やる気が起きない、もの忘れや認知症の症状、介護の悩みなど。
本人またはその家族からの相談をお受けします。
 - 相談医 ここだまホスピタル 後藤医師
 - 予約期限 1月17日(金)
 - ☎ こころの健康相談 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
もの忘れ相談 地域包括支援センター ☎46-5588

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 1月11日(土)
午後1時30分～3時30分
 - 場所 平成の森アリーナ
 - 対象 乳幼児から中高生まで
(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 上履き
 - 申込先 ドコモショップ古川中央店
☎090-2369-3939

南三陸町家庭教育支援チーム「交流会」

- 子育て中の人、「これから子どもを」とお考えの人、移住者など子育てや家庭教育に関心のある人が集まって、子育てなどについて話しませんか？
- 日時 1月28日(火)、2月20日(木)、
3月17日(火) 午前10時～正午
 - 場所 生涯学習センター 和室
 - 持ち物 なし
 - ☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

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 1月9日(木) 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

健康づくり出前講座のお知らせ

- 町では、健康づくりに役立つ旬のさまざまな健康情報をお届けするために、保健師や栄養士などによる出前講座を行っています。ぜひご活用ください！
- 対象者 町内に在住・在勤・在学している人で構成された団体やグループなど
 - 講座の内容 ①こころの健康 ②がん・生活習慣病予防 ③栄養・食生活 ④お口の健康 ⑤禁煙対策 ⑥お酒とのつき合い方
 - 申込方法 開催希望日の1か月前までに、以下のいずれかの方法でお申込みください。
①出前講座申込書を提出する
※窓口またはホームページに掲載しています
②電話での申込み
 - 申込み・問合せ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

朗読講座 成果発表会

- 10月から行われている渡辺祥子さんによる「朗読講座」の受講生の皆さんによる発表会を行います。
- 日時 1月21日(火) 午前11時～正午
 - 場所 生涯学習センター 大研修室
 - 入場 無料
 - 主催 公益財団法人 宮城県文化振興財団朗読講座係
 - 共催 教育委員会
 - ☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

健康相談会「まちの保健室」

- ～健康について、お気軽にご相談ください～
- 【日時】 1月21日(火) 午前10時30分～午後2時
 - 【場所】 ウージェスーパー南三陸店 フードコート
 - 【内容】 血圧測定・血管年齢測定・個別相談(保健師・看護師・栄養士)
 - ※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。 ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ピンク色の
のぼり旗が
目印です



健康コラム

感染性胃腸炎を 予防しよう！

冬場に多い感染性胃腸炎は、ウイルス性の胃腸炎でいわゆる「おなかの風邪」です。原因としては、ロタウイルス、ノロウイルス、サポウイルスなどによります。感染力が非常に強く、少ないウイルス量で感染します。

症状は？

感染後24～48時間で、吐き気や嘔吐、下痢・腹痛、発熱などの症状が現れ、通常1～2日で回復します。幼児では脱水、高齢者では食欲不振に加えて、おう吐物の誤嚥が見られると重症になることもあります。症状がなくなっても1週間程度ウイルスが便に排泄されます。

感染性胃腸炎予防のための4つのポイント！

- 1 手洗い・うがいをこまめにしましょう。
感染予防の基本は丁寧な手洗いです。外から帰った時、食事の前、トイレの後、調理前などこまめに行いましょう。
- 2 食品は十分に加熱しましょう。
細菌、ウイルスは熱に弱いのです。ノロウイルスの場合は、85℃で1分間以上の加熱が望まれます。
- 3 調理器具等を清潔に保ちましょう。
使用した調理器具は、よく洗い、消毒には、塩素系の漂白剤を使用しましょう。
- 4 汚物は衛生的に処理します。
便やおう吐物の処理時は、使い捨てマスクや手袋を着用しましょう。また、トイレなどを清掃する際には、汚れをよく拭き取ることが大切です。

どのように感染するの？

ほとんどが手指や食品など介しての経口感染です。ウイルスに汚染された食品を食べたり、調理をする人などの手を経て、汚染された食品を食べたり、感染した人のふん便や吐物から人の手を介して他人へ感染します。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113