

思春期・ひきこもり専門相談

思春期のこころの悩みやひきこもりの問題を抱えているご本人やご家族からの相談に応じます。専門相談員（精神科医）にお話してみませんか。

- 日 時 1月12日(木) 午後1時30分～4時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)
- 予約期限 1月5日(木)

☎保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113
気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

もの忘れ相談

- 日 時 12月22日(木) 午後2時～4時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 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 三峰病院医師 連記 成史氏

事前予約が必要です。
予約期限 12月15日(木)



☎地域包括支援センター ☎46-5588

ひきこもり家族会

お話したことが誰かに漏れることはありませんので、安心してお話しください。

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。お父さん、お母さんだけでなく、祖父母やご兄弟などのご家族も参加できます。

- 日 時 12月14日(水) 午後1時30分～3時
 - 場 所 気仙沼保健福祉事務所 (気仙沼保健所)
 - 対象者 おおむね18歳以上のひきこもりの人がある家族
 - 予約期限 12月9日(金)
- ※初めて参加を希望する人は、現状や困りごとを事前に面接させていただきます。



☎保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所 ☎21-1356

胃がん検診未検者検診のお知らせ

☎保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

9月に実施した胃がん検診を受けることができなかった人を対象に、未受診者検診を実施します。以前、申し込みした人で、受けることができなかった人に受診票を送付します。申し込みをしていない人で検診を希望する場合は、当日会場で申し込みが出来ますので、ご自身の健康管理のために検診を受けましょう！

- 日 程 12月3日(土) 総合ケアセンター南三陸1階 健診室
- 受付時間 午前7時～9時
- 対象者 30歳以上(年齢基準日：令和5年3月31日現在)で、次に該当しない人
 - 過去に検診で発疹などのアレルギー症状が出たことがある。
 - 妊娠中、または妊娠の可能性がある。(授乳中の人は可能です)
 - 慢性呼吸器疾患で常時、酸素吸入をしている。
 - 肺の病気で、手術によりどちらか片方の肺がない。
 - 腎不全にて現在透析中で水分制限を受けている。
 - 検診台の上で姿勢を変えられない。



●検査料金

項目	年齢(年齢基準日：令和5年3月31日現在)	料金
X線検査(バリウム)	30～69歳	1,000円
	70歳以上・生活保護受給者	無料

注意事項 ▶ 検査当日の朝に飲食してしまった人や、インスリン注射、血糖降下剤を服用してしまった人は、当日の検診は受けられません。

宮城県ひきこもり居場所支援モデル事業

マイスペースここてらす出張居場所in南三陸

「あなたが安心して行ける場所」マイスペースここてらすが南三陸に開設されます。開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

- 日 時 12月9日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場 所 生涯学習センター(南三陸町志津川字新井田165-1)
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきます。
- 参加費 無料
- その他 昼食は各自持参となります。

☎マイスペースここてらす石巻 ☎0225-25-7609 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

アルコール相談・家族教室

- 日 時 12月20日(火) 家族教室 午後1時～2時10分 専門相談 午後2時30分～4時15分
- 場 所 生涯学習センター
- 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(しへき)(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 12月13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

健康コラム

感染症を予防しましょう！

気温と湿度が低下するこれからの時期は、空気中のウイルスにとって活動しやすい環境となります。特に今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。年末にかけて外出の機会が増えると感染リスクも高まりますので、引き続き感染予防を徹底しましょう！

予防のポイント

- ・マスクを着用しましょう。
- ・人ごみなどへの外出を控えましょう(特に乳幼児、妊婦、高齢者、基礎疾患のある人など)。
- ・小まめな手指消毒、手洗い、うがいをしましょう。
- ・乾燥しやすい室内では、加湿器を上手に使用しましょう。また、小まめに換気もしましょう。
- ・十分な休養とバランスの良い食事を心掛けましょう。
- ・予防接種を受けましょう。

感染症に負けない身体づくりに役立つ食材

<p>ヨーグルトや納豆などの発酵食品</p> <p>腸を健康に保ち、免疫力が高まります</p>	<p>生姜</p> <p>体を温めて血行を促進し、冷え性を予防します</p>	<p>レンコン</p> <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、この時期の食事バランスを整えやすくなります</p>
---	--	---

発熱等の症状がある場合には…

突然の38℃の発熱や咳、のどの痛み、倦怠感など気になる症状がみられた時には、まずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけの医療機関がない人は、県の受診・相談センター(☎022-398-9211、050-3614-4531)に連絡をし、受診が必要な場合は、早めに医療機関を受診しましょう！早めの行動は、自分自身だけでなく、大切な家族や友人を守る事にも繋がります。

町では「子どものインフルエンザ予防接種の助成」も始めましたので、ぜひご活用ください。詳しくは保健福祉課健康増進係(☎46-5113)までお問い合わせ下さい。

☎保健福祉課健康増進係 ☎46-5113