

■問い合わせ先／

- ・市健康増進課 tel:21-1212
- ・唐桑保健福祉センター「燦さん館」 tel:32-4811
- ・本吉保健福祉センター「いこい」 tel:25-7645



冬にも食中毒は発生します！

感染性胃腸炎 に注意しましょう

食中毒は夏だけではなく、冬には「ノロウイルス」「ロタウイルス」などを原因とする感染性胃腸炎が発生します。主な症状は、腹痛・おう吐・下痢・発熱で、抵抗力の弱い方が感染すると重症化することもあります。「ノロウイルス」にはワクチンがなく対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。



ノロウイルス胃腸炎の特徴

- ・年齢に関係なく発症します。
- ・症状の持続期間は1～2週間です。

ロタウイルス胃腸炎の特徴

- ・主に乳幼児に多く発症します。
- ・症状の持続期間は1週間程度です。
- ・重症化すると、まれに脳炎や脳症を起こします。

感染の原因と予防法

感染した人の便やおう吐物のついた手を介して感染する場合

調理者がウイルスのついた手で作った食べ物を食べた場合

ウイルスを蓄積した加熱不十分な二枚貝などを食べた場合

こまめに手を洗いましょう

アルコール消毒はノロウイルスに対して効果がないため、流水による手洗いが重要です。



十分に加熱しましょう

特に二枚貝はしっかり加熱しましょう。加熱できないものは流水でよく洗いましょう。



家族と一緒に料理をしよう

～12月19日は「食育の日」です～

「食事づくりの手伝いや買い物を通して食に関する知識と感心を高めましょう」

【第3次気仙沼市食育推進計画より】

食べ物を作る楽しさを自ら体験することにより、食事の興味・関心を高めることができます。食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら自分でできることを増やしていくと、より料理の楽しさを感じることができるでしょう。子どもの心身の健全な発育のためにも家族で料理することは大切となってきます。

〔年齢ごとの調理内容の目安〕

- 1歳・・・触る、においをかぐ、つぶす
- 2歳・・・ちぎる（こんにやく、のり）、混ぜる
- 3歳・・・型で抜く（クッキー、ハムなど）
- 4歳・・・ハンバーグや餃子の具を混ぜる
- 5歳・・・包丁で切る、卵を割る、ラップおにぎり、すじとり





休日当番医情報

変更になる場合もありますので、あらかじめお問い合わせの上、受診願います。診療時間 9:00~17:00

4日(日)

- ◆葛内科胃腸科医院 (田中前) tel: 22-6750
- ◆遠藤産婦人科医院 (本郷) tel: 22-6828
※婦人科のみ 診療時間9:00~12:00
- ◆鈴木歯科医院 (赤岩五駄鱈) tel: 22-0827

11日(日)

- ◆村岡外科クリニック (田中前) tel: 23-3990
- ◆佐藤徹内科クリニック (南三陸町) tel: 47-1175
- ◆千葉歯科医院 (東新城) tel: 22-1360

18日(日)

- ◆条南整形外科 (田中前) tel: 29-6711
- ◆市立本吉病院 (本吉町津谷) tel: 42-2621
※診療時間9:00~11:00、13:30~15:00
- ◆みうら歯科クリニック (長磯船原) tel: 27-4145

23日(金・祝)

- ◆おだか医院 (田中) tel: 22-3210
- ◆鈴木医院 (長磯原ノ沢) tel: 27-2315
※診療時間9:00~11:00、14:00~16:00
- ◆皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈) tel: 22-9611

25日(日)

- ◆うちクリニック (東新城) tel: 23-0087
※診療時間9:00~12:00、14:00~17:00
- ◆三条小児科医院 (田中前) tel: 23-0088
※診療時間9:00~12:00、14:00~17:00
- ◆米倉歯科クリニック (南郷) tel: 22-9955



休日営業薬局情報

日程	薬局名 (所在地)	電話番号
11日(日)	にこにこ堂調剤薬局 (田中前)	23-3110
	こさか調剤薬局 (南三陸町)	47-2355
18日(日)	条南マリン薬局 (田中前)	21-2227
	オルセー調剤薬局 (本吉町津谷戸)	31-1511
23日(金・祝)	はしかみ調剤薬局 (長磯牧通)	27-5939
25日(日)	新城調剤薬局 (東新城)	25-7956

※営業時間は、各薬局にお問い合わせください。

年末年始(12月29日(木) から1月3日(火))までの当番医、営業薬局は「広報けせんぬま12月15日号」に掲載します。



乳幼児健康診査と教室・相談

乳幼児健康診査は、「市民健康管理センターすこやか」「本吉保健福祉センターいこい」のどちらの会場でも受けられますが、居住地域以外の会場で受ける場合は、健診日の1週間前までに居住地域の担当係までご連絡ください。来月の予定は市ホームページをご覧ください。

市民健康管理センター「すこやか」会場 (tel:21-1212)

名称	日程	対象	持ち物
4か月児健康診査	8日(木) (12:15~12:30 受付)	平成28年8月1日 ~15日生まれ	母子健康手帳・ 問診票・バスタオル
	9日(金) (12:15~12:30 受付)	平成28年8月16日 ~31日生まれ	
パパママ教室 (妊婦歯科健康診査)	3日(土) (13:10~13:25 受付)	妊婦およびその家族 (要予約)	母子健康手帳
子育て相談	7日(水) (9:30~10:30 受付)	就学前のお子さん とご家族	母子健康手帳

※「すこやか」での1歳6か月児健診・2歳6か月児健診・3歳児健診の対象の方には、事前に通知を郵送していますので、日程をご確認ください。

本吉保健福祉センター「いこい」会場 (tel:25-7645)

名称	日程	対象	持ち物
子育て相談	9日(金) (9:30~10:00 受付)	就学前のお子さん とご家族	母子健康手帳



相談・教室

断酒会 (アルコール相談)

日時	会場	内容	申し込み
19日(月) 14:00~15:30	本吉保健福祉センター「いこい」	体験談などの話しあい	予約不要

(問い合わせ先: NPO法人宮城県断酒会事務局 tel 022-214-1870)

こころの相談 (思春期・ひきこもり相談)

日時	会場	申し込み
15日(木) 13:30~17:00	宮城県気仙沼保健福祉事務所	1週間前までに市健康増進課 (tel: 21-1212) へお申し込みください。

まちの保健室

日時	会場	内容
15日(木) 10:00~15:00	イオン気仙沼店	保健師や看護師などによる血圧測定・健康相談



献血日程

日程	受付時間	場所
25日(日)	10:00~11:45	イオン気仙沼店
	13:00~16:00	

病気やけがの治療のため、輸血や血液製剤を必要としている大勢の方々があります。

医療にとって必要不可欠な血液の提供は、皆さんからの「献血」によって支えられています。

