

◆母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。

事前に電話での連絡をお願いします。
担当/千葉

◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

●実施日 6月12日(金)
7月3日(金)

●申込み 事前に予約が必要です。
担当/小野

◆相談支援専門員による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関しての悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

●実施日 6月9日(火)

●内容 相談及び「七夕飾りづくり」

●訪問者 白石陽光園 相談員

●場所 保健センター内

●その他 ご希望の方はご連絡ください。
担当/小野

運動教室

◆「リハクト」

運動を始めてみたい方におすすめの教室
●実施日 6月10日・17日・24日の水曜日
(各実施日とも会場と開始時間は次のとおりです。)

●会場 湯原ふれあい館

●会場 ○午前9時～ ○午前10時～
保健センター

●その他 ○午後1時～ ○午後2時～
初めてのの方はご連絡ください。
担当/田村

◆「げんき塾」

軽く汗をかきたい方におすすめの教室
●日時 6月26日(金) 午後1時30分～

●場所 保健センター

●内容 ノルディックウォーキング

●持ち物 飲み物、帽子

担当/太田



▲先月は桜の木の下でストレッチ

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう。歯の健診をしばらく受診していない方や、すでにむし歯や出血などの症状がある方は、そのまま放置せず、歯科医の治療を受けましょう。



〈歯の健康と食生活〉

■よくかんで食べ、唾液を出す

唾液には、細菌の数や活動を抑えたり、口臭を抑えたりする役割があります。

食べ物をしっかりかみ、唾液の力で細菌の繁殖を防ぎましょう。

■間食の回数を少なくする

物を食べる回数が増えると、口の中は酸性の状態が長くなり、むし歯のリスクが高まります。だから好きな時間に、好きなだけ間食をすることは避けましょう。

■糖分の摂取はほどほどに

むし歯を引き起こす原因に“糖分”があります。特にチョコやあめなど、歯にくっつきやすいもの、挟まりやすいもの、口の中に長く入れているものには気をつける必要があります。

食べた後は、水で口をすすいだり、歯をみがいたりする習慣をつけましょう。

■寝る前の飲食を避ける

睡眠中は唾液の分泌が減り、むし歯や歯周病の発症・進行しやすい時間帯です。就寝前の飲食は控えましょう。



日々、歯の健康管理を行い、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていききたいですね。

仙南保健所からのお知らせ

アルコール専門相談

お酒の飲みすぎは、体や心の健康を損なう恐れがあります。また、知らず知らずのうちアルコール依存症のような大変な病気になり、家族や会社など周囲にも様々な影響を及ぼしかねません。

お酒の問題は、本人や家族だけでは解決が難しいことが多くあります。問題を抱え込まずに、どうぞお気軽にご相談ください。プライバシーは守られます。

●日時 毎月第2、4火曜

●場所 宮城県仙南保健所

●予約・お問い合わせ 相談は予約制になりますので、事前に電話予約をお願いします。
宮城県仙南保健所 母子障害班
☎0224(53)3132

エイズ、クラミジア、梅毒相談・抗体検査

○検査は匿名で受けられます。また、感染が気になる(可能性のある)方は無料です。
○検査内容は、問診、採血です。
○検査結果は、次の検査日に本人に来所していただき直接お知らせします。(代理や郵送でのお知らせはしてありません。)

●日時 毎月第2、4火曜

●場所 宮城県仙南保健所

B型肝炎、C型肝炎相談・抗体検査

○原則無料で検査を受けることができます。ただし、事前の問診によって感染の可能性が否定できる方等は有料になります。(B型肝炎ウイルス検査200円、C型肝炎ウイルス検査1000円)

○検査内容は、問診、採血です。

○検査結果は、次の検査日に本人に来所していただき直接お知らせします。(代理や郵送でのお知らせはしてありません。)

●日時 毎月第2、4火曜

●場所 宮城県仙南保健所

●その他 相談は予約制になりますので、事前に電話予約をお願いします。

○肝炎に関する電話相談は、平日午前8時30分から午後5時15分まで随時受け付けています。

●予約・お問い合わせ 宮城県仙南保健所 疾病対策班
☎0224(53)3121