

**5月31日(火)は「世界禁煙デー」です
5月31日(火)～6月6日(月)は「禁煙週間」です**

たばこの煙は、がん・心臓病・脳卒中等の生活習慣病の発症に関連があるほか、歯周病や低体重児出生等の危険因子にもなっています。

また、受動喫煙による周囲の人への健康の影響が指摘され、地域・職場等においても環境整備が必要であるとされています。

禁煙は、いつから始めても遅いということはありません。禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙治療に保険が適用できる医療機関や禁煙支援薬局については、お問い合わせください。

問 健康推進課(内線2425)



講演会「乳がんの再発と言われたら…」

初期治療が一段落すると、気になるのが“再発”です。見つけられる再発のパターンや知っておきたいこと、その後の自分らしい選択等について、専門医からお話ししていただきます。どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。

また、講演終了後は、病気を体験された方とご家族の交流会も企画しています。

と き 5月29日(日)午前10時～正午
と ころ 石巻赤十字病院災害医療研修センター講堂
講 師 石巻赤十字病院乳腺外科部長・当会顧問 古田 昭彦

問 マンマの会パセリ(石巻乳がん体験者の会)
菅原 ☎070-5320-5538
市健康推進課(内線2415)

介護予防教室「はつらつ元気教室」を開催します

と き 5月～12月、月2回程度(全12回)
と ころ 市内16会場
(地区により異なります)
内 容 運動、栄養、認知機能向上および栄養改善のための講話や実技
対 象 65歳以上の方
定 員 20人程度
申込方法 介護保険課またはお近くの地域包括支援センターへ電話で申し込みください。

問 介護保険課(内線2437)



生活不活発病(エコノミークラス症候群) 予防検診のお知らせ

生活不活発病は、脳卒中、心臓病、認知症等、厄介な病気のもとです。血管エコー検査で脚の血栓(エコノミークラス症候群)の有無が分かります。

また、運動指導で予防方法を身につけましょう。ぜひご参加ください。※動きやすい服装でおいでください。

と き 5月21日(土)
①午前10時 (受付開始 午前9時30分)
②午後1時30分 (受付開始 午後1時)
と ころ 石巻赤十字病院災害医療研修センター講堂
定 員 午前・午後 各100人(予約不要)

問 石巻赤十字病院 災害医療研修センター
☎21-7220
市健康推進課(内線2425)

今年も特定健診(メタボ健診)が始まります

石巻市メタボ該当者 ワースト5位 (平成26年国民健康保険)
県内35市町村中

■平成28年度特定健診・健康診査実施日程

	地 区	実施日程	会 場
個別健診	旧石巻市	[1期～6期]6月13日(月)～9月23日(金) [補足健診]9月26日(月)～10月7日(金)	石巻市医師会 特定健診実施医療機関
	牡鹿	6月15日(水)～18日(土)	牡鹿保健福祉センター「清優館」
集団健診	網地島	6月11日(土)	網小医院
	荻浜	6月25日(土)、26日(日)	荻浜中学校体育館
	※河北	6月22日(水)～24日(金) 6月28日(火)～7月1日(金)	河北総合センター「ビッグバン」
	雄勝	7月27日(水)、28日(木)	大須小学校体育館
		7月29日(金)	河北総合センター「ビッグバン」
	北上	7月22日(金)〈昼間〉	北上子育て支援センター
		7月22日(金)〈夜間〉23(土)、24日(日)〈昼間〉	北上中学校体育館
	桃生	8月17日(水)～21日(日)	桃生総合支所(桃生公民館)
	※河南	7月～8月	ロイヤル病院(須江、広瀬地区)
		8月23日(火)～9月5日(月)(土日を除く)	河南母子健康センター 河南体育センター

※河北地区、河南地区は総合健(検)診になり、会場が変更になりますので受診票で確認をお願いします。
※集団健診の方で期間内に健診を受けられなかった方は、各総合支所へ連絡してください。

国民健康保険加入者 40歳～74歳の方 → 特定健診(メタボ健診)を受診できます。市から受診票を送付します。
※75歳以上の方は1月の一括申し込みの時に申し込んだ方に対して、受診票を送付します。「協会けんぽ、健保組合、共済保険の被扶養者等」の方の詳細については加入している保険者へお問い合わせください。

病院に通っている方も受けられます!!

治療中の方で薬を飲んでいるにもかかわらず、高血圧や高血糖の方がたくさんいます。現在通院している方や服薬中の方も受診の対象となります。特定健診では通常の診療では受けていない項目が含まれていますので、年に1回自分の体をチェックしましょう! なかなか**数値が良くならない方**は、健診結果を持参し、かかりつけの医師に相談しましょう!!



健診受診後は **保健指導をご活用ください**

保健指導でこんな良い変化がありました

60代女性
「麺類が大好き! 準備も簡単だから、ついつい食べすぎちゃう。野菜はあまり食べないの。運動も特にしていないかな。」

⇒管理栄養士と相談して3つの目標を決め、6カ月間取り組みを行った結果…

- 目標1 麺類の量と回数を減らす
- 目標2 毎食野菜中心のおかずを摂る
- 目標3 散歩等、無理なく体を動かす

↓

血圧 144/71 → 129/78
悪玉コレステロール 213 → 110 に改善!!

無理せずこんなに結果が良くなるなんてびっくり!
運動することで夜もぐっすり眠れて、体調もいいわ。
これからも続けます!!

震災で市外に避難されている方へ

※避難先での受診を希望される方は、「受診券」を送付しますので、事前にご連絡ください。

問 保険年金課(内線2334・2348)

募集 [Reborn-Art Festival × ap bank fes 2016] ボランティアサポーター募集

と き 7月30日(土)、31日(日)
と ころ 石巻港 雲雀野地区
内 容 来場者との接点となる場所の運営サポート、ごみステーションでのごみ回収等
対 象 18歳以上の方(高校生不可)
定 員 約80人
申込方法 氏名、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、郵便番号、住所、職業、参加可能日、を記入し、公式サイト、Eメール、FAX、ハガキのいずれかで申し込みください。
申込期限 7月3日(日)必着
申・問 〒986-0822 石巻市中央二丁目 10-2
 「Reborn-Art Festival事務局」こじか隊担当
 ☎ 080-1831-6915 FAX 90-4727
 URL <http://www.reborn-art-fes.jp>
 ✉ kojika@reborn-art-fes.jp
問 市産業推進課(内線3543)
 ※ボランティアサポーターの申し込み・問い合わせは事務局にお願いします。



お知らせ まちづくり懇談会

市政の課題、施策等を市民へ報告し、市政の浸透を図るとともに、皆さんからいただいたご意見等を市政に反映させることを目的として、町内会(行政区)、各種団体等を対象に、まちづくり懇談会を実施しています。
 町内会(行政区)、各種団体の皆さんからの申し込みをお待ちしています。
 なお、申し込みにあたり調整が必要となる場合がありますので、事前にご相談ください。



申・問 秘書広報課(内線4022・4023)

募集 ツール・ド・東北2016 民泊協力家庭募集

ツール・ド・東北2016が9月17日(土)・18日(日)に開催されます。宿泊施設が不足しているため、参加者を一般家庭に泊める「民泊」の協力家庭を募集します。
民泊実施期間 9月16日(金)～18日(日)のうち、1泊～3泊
受け入れ人数等 1家庭につき1～10人程度の宿泊者を受け入れ
民泊協力の条件 宿泊者に個室を提供できること
 石巻専修大学まで車で45分程度以内であること
臨時民泊費 宿泊者に夕食を提供していただける家庭には、1人1泊につき4,200円、夕食なし(素泊まり)の家庭には2,800円を支給します。

民泊説明会

と き 5月17日(火)・23日(月)
 午後3時～4時または午後7時～8時
と ころ 石巻河北ビル1階かほくホール(千石町4-42)
 ※説明会に参加できないご家庭にも対応しますので、ご相談ください。
申・問 河北新報トラベル民泊デスク
 ☎022-399-7321 午前9時～午後5時30分(土日・祝日を除く)
問 市観光課(内線3533～3535)

募集 市政教室の参加者募集

と き	6月8日(水)	6月9日(木)
	午前9時50分～午後4時	
見学先	○石巻魚市場 ○復興まちづくり情報交流館中央館(昼食各自) ○復興まちづくり情報交流館雄勝館 ○おがつ店こ屋街 ○市指定文化財天雄寺観音堂	○石巻広域クリーンセンター ○河北地区防災集団移転促進事業 ○道の駅「上品の郷」(昼食各自) ○復興まちづくり情報交流館北上館 ○石巻浄化センター(下水処理場)

定 員 17人[先着] ※新規申し込みの方優先
参 加 費 無料(昼食は各自負担) **要電話予約**
申込受付開始 5月18日(水)午前8時30分(土日を除く)
集 合 場 所 ①市役所5階市民サロン 午前9時50分
 ②総合運動公園内バス駐車場(南境) 午前10時10分
注 意 事 項 ・車でおいでの際は、総合運動公園内駐車場をご利用ください。
 ・悪天候等により、コース内容等が変更または中止になる場合があります。
申・問 秘書広報課(内線4022・4023)

お知らせ 浄化槽の設置に補助制度があります

河川等の水質汚濁防止を図り、快適で住みよい生活環境をつくるため、「浄化槽」を設置する方に補助金を交付しています。

対 象

申請者が使用する一般住宅に限ります。
 (ただし、下水道事業認可区域等は補助対象となりません)

※浄化槽設置工事をする前に申請してください。

補助金額

- ①5人槽 332,000円
- ②6～7人槽 414,000円
- ③8～10人槽 548,000円

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

申・問 下水道管理課(内線5689)

お知らせ 浄化槽を使用している皆さんへ

水辺環境を守るためには適正な維持管理が必要です。
 浄化槽は、保守点検・清掃および年1回の法定検査を行うことが法律で義務付けられています。

保守点検とは

器機等の調整や故障がないかの確認、消毒薬の補充、害虫の駆除等です。

清掃とは

浄化槽内の汚泥等の吸引や器機類の洗浄清掃等です。

法定検査とは

浄化槽の放流水が適正に放流されているか、保守点検や清掃が適切に行われているかを判断するものです。

申・問 下水道管理課(内線5689)

お知らせ 『石巻がんばっちゃテレワーカー』お仕事説明会

パソコンとインターネットがあればいつでも自宅で仕事ができます。
 空いた時間を利用して働いてみませんか。
 ※子ども連れでも参加できます。

と き	と ころ
第6回 5月20日(金)	午後2時～4時 石巻中央公民館
第7回 6月9日(木)	(受付開始 午後1時40分) 3階第1講座室

申・問 (株)テレワーク1000スタッフ ☎25-6988

問 市商工課(内線3525)

表記の見方 **申** 申し込み **問** 問い合わせ [先着] 先着順 [抽選] 申し込み多数のときは抽選 ✉ Eメール

電話番号案内

市役所☎95-1111 河北総合支所☎62-2111 雄勝総合支所☎57-2111 河南総合支所☎72-2111 桃生総合支所☎76-2111
 北上総合支所☎67-2111 牡鹿総合支所☎45-2111 渡波支所☎24-0151 稲井支所☎95-2171 荻浜支所☎90-2111 蛇田支所☎95-1442



石巻市役所 〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1 ☎0225-95-1111 FAX 0225-22-4995
 開庁時間 午前8時30分～午後5時
 ホームページ <http://www.city.ishinomaki.lg.jp/>
 発行 石巻市総務部秘書広報課(内線4023・4025) FAX0225-23-4340

次回発行は平成28年6月1日の予定です。
 編集/印刷 (株)石巻日日新聞社