

# インフルエンザを 予防しましょう!



問 健康推進課 (内線267)

●正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

帰宅したとき、食事・調理の前、くしゃみや鼻をかんだ後には、流水と石けんで手をよく洗いましょう。

●「咳エチケット」を身につけましょう。

- ①咳やくしゃみなどの症状があるときはマスクをつける。
- ②咳やくしゃみの際、ティッシュなどで口と鼻を覆い他人から顔をそらす。
- ③使ったティッシュは直ちにビニール袋に密封するか、ふたつきのごみ箱に捨てる。

●日ごろからの健康管理が重要です。

日ごろから十分な休養とバランスのよい食事をとりましょう。規則正しい生活を送り、体の健康を保つことが大切です。

## 女性医師による女性の健康相談

女性医師が、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレスなどで悩んでいる女性の相談に応じます。

\*移動相談 石巻市

とき 10月24日(土)午後2時～5時

ところ 市内(予約時にお知らせします)

予約専用電話 090(5840)1993

宮城県女医会女性の健康相談室

(受付時間:土日・祝日を除く午前9時～午後5時まで)

問 県健康推進課 ☎022(21)2653



## 石巻地区 高齢者インフルエンザ予防接種

10月20日(火)から公費負担による予防接種を行います。

対象 ①65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満で心臓腎臓・呼吸器に重い障害があり、医師の診断書または身体障害者福祉手帳の写しを提示できる方

ところ 旧石巻市内および東松島市の医療機関(※予防接種を実施していない医療機関もありますので必ず確認してください)

自己負担金 1,000円

問 健康推進課(内線476)

## 愛の献血



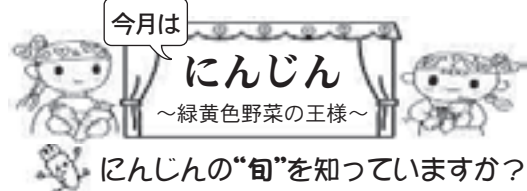
1日(木)	10:00～12:00 13:30～16:00	協業組合石巻浄化槽管理センター(門脇) (株)ヤマニシ(西浜町)	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
7日(水)	10:00～11:00 13:00～15:00	市役所第一分庁舎(成分) (5日(月)まで申し込みください)	
9日(金)	10:00～12:00 13:30～16:00	石巻地方広域水道企業団(蛇田) 宮城県トラック協会石巻支部(重吉町)	
16日(金)	10:00～12:00	道の駅「上品の郷」	河北総合支所 保健福祉課 ☎62-2117
18日(日)	10:00～12:00 13:00～15:00	石巻魚市場(大漁まつり)	
22日(木)	10:00～12:00	JALいのまき本店(中里)	健康推進課 ☎95-1111 (内線639)
24日(土)	10:00～12:00 13:00～16:30	イオン石巻ショッピングセンター(蛇田) (※18歳以上は400ml献血のみ) ※骨髄バンク登録会もあります。	
27日(火)	10:00～12:00	ヨークベニマル大街道店	
31日(土)	10:00～12:00 13:00～15:00	遊楽館(かなん市民まつり)	河南総合支所 保健福祉課 ☎72-2094

※会場の都合により、日程が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 食育推進コーナー

毎月8のつく日は野菜の日

～「野菜の日」には意識して野菜を食べましょう～



今月は

にんじん

～緑黄色野菜の王様～

にんじんの「旬」を知っていますか?

にんじんは、秋野菜の代表です。季節を問わずお店にならんでいます。10月から12月が「旬」。

旬の時期は、栄養価も高く、石巻地域でも多く栽培されています。

栄養…だいだい色のもとになるカロテン(ビタミンA)はのどや鼻の粘膜を丈夫にし、病気に対する抵抗力をつける働きもあります。不足するとかぜをひきやすくなったり、皮膚が傷つきやすくなったりします。

調理のヒント…にんじんは炒め煮、マヨネーズやドレッシング和えなど、油を使うとカロテンの吸収がよくなります。

あさ7:30より診療致しております。

【広告】

医療法人 玄秀会

## 千葉内科クリニック

院長 千葉 秀三

診療時間	火	水	木	金	土
午前 [7:30～12:00]	○	○	○	○	○
午後 [2:30～5:00]	○	○	○	○	○

土曜午後も診療!!  
日・月・祝日 休診

カードでの支払いも  
可能になりました。

石巻市住吉町 ☎21-6336 ◆人間ドック随時予約受付◆  
http://www.chibanaika.com

一般歯科・小児歯科・矯正歯科

【広告】

## 山本歯科医院

◆院長:山本 壽一 ◆歯科医師:山本 寿則  
(日本歯科保存学会保存治療認定医)

【住 所】 石巻市中央1丁目6-17

【TEL】 0225-96-0118

050-3100-7103

【診療時間】 午前の部:9:00～12:15

午後の部:【月～金】14:00～20:00

【土】14:00～17:00

【休 診 日】 日曜日・祭日



http://www.yamamotoshika.biz/

