



## インフルエンザに注意しましょう！！

石巻保健所管内では、インフルエンザにかかり医療機関を受診する人が多くなっています。今後さらに拡大する可能性がありますので、予防対策をしっかりと行いましょう。

### 【インフルエンザの予防対策】

- 1 人混みはなるべく避け、外出時はマスクを着用する。
- 2 外出後は、石けんによる手洗いをする。(アルコール製剤による手指消毒も効果的です。)
- 3 乾燥しやすい室内では、加湿器などを活用し適切な湿度(50~60%)を保つようにする。
- 4 睡眠など休養をよく取り、栄養バランスのよい食事を摂る。
- 5 「咳エチケット」を実施する。

- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- ・咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする。
- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
- ・使用したティッシュはその都度捨てて、その後は手を洗う。



★咳・鼻水・38℃以上の発熱・頭痛・関節痛などの症状が現れた場合は、無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

## 飼い主はマナーを守って



ペットも大切な家族の一員です。飼い主は、社会の一員として、マナーやルールを守りましょう。近所に迷惑をかけたたり周囲の人に不快な思いをさせたりしていないか、もう一度確認しましょう。


### ○犬を飼っている方

- ・登録と狂犬病予防注射は、飼い主の義務です。
- ・鳴き声が近所迷惑になっていませんか。
- ・「トイレの間だけ・・・」と庭先で放していませんか。思わぬ事故につながることもあります。

※万が一、犬が他人を咬んでしまったら、3日以内に保健所に届出が必要です。

### ○猫を飼っている方

- ・屋外で自由にさせていませんか。排泄やいたずらなど意外なところで近所迷惑になっていることがあります。事故防止と感染症予防の観点からも室内で飼いましょう。
- ・野良猫に「かわいいから」「かわいそうだから」と無責任に餌を与えていませんか。結果としてさらに野良猫を増やすことになってしまい、地域の大きな問題に発展してしまうこともあります。

 飼い主は、動物のことを理解して飼養し、最後の瞬間まできちんと責任を持ちましょう。

## 灯油の流出事故を防ぎましょう

冬期は、家庭や事業所で灯油の利用が多くなることなどから、河川や海への油流出事故が増加します。

油の流出は、火災の原因になるほか、河川等の水質汚濁を引き起こし、魚や農作物に悪影響を与えるおそれがあります。また、河川に油が流出した際の回収、処理作業には多額の費用がかかりますが、その費用は油を流した方の負担となります。

県民・事業者の皆さまには、油流出事故の発生防止に努めていただくとともに、事故が起きた場合や事故を発見した場合は、消防、市・町の環境部署、保健所等の関係機関に至急ご連絡願います。

### 【油流出事故を防ぐために】

- ・給油中は目を離さない。
- ・給油後はバルブを確実に閉める。
- ・灯油タンクや配管の腐食、亀裂を確認する。
- ・灯油の異常な減少がないか、残量を確認する。



# 東部保健福祉事務所（石巻保健所）移転のお知らせ

新石巻合同庁舎の完成に伴い、下記のとおり移転します。

申請手続き等で来所される際には、お間違いのないようご注意ください。

◆新庁舎での業務開始日 平成30年2月26日(月)

◆移転先住所 〒986-0861 石巻市蛇田字新沼田12番地4街区1画地

▼問い合わせ先

※電話番号は旧合同庁舎と同じです



企画総務班	0225-95-1416
環境衛生部	食品衛生班 0225-95-1417
	獣疫薬事班 0225-95-1475
	環境廃棄物班 0225-95-1418【環境】
	0225-95-1447【廃棄物】
地域保健福祉部	成人・高齢班 0225-95-1419
	母子・障害班 0225-95-1431
	疾病対策班 0225-95-1430
	生活支援担当 0225-95-1432

## 夜間休日の救急電話相談

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いか迷うときや、応急処置の方法が知りたいときにご相談ください。看護師などが対処方法について助言するほか、受診の必要性、受診可能な医療機関を案内します。

口おとな救急電話相談 ☎ # 7 1 1 9

(プッシュ回線以外・PHSは☎ 022-706-7119)

開設時間

平日：午後7時～翌午前8時

土曜：午後2時～翌午前8時

日曜・祝日：午前8時～翌午前8時(24時間)

口子ども夜間安心コール ☎ # 8 0 0 0

(プッシュ回線以外・PHSは☎ 022-212-9390)

開設時間

毎日：午後7時～翌午前8時

■問い合わせ先：

宮城県医療政策課 ☎ 022-211-2622

## 心の相談のお知らせ



眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、

当所では「こころの相談」を行っています。

まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制

(担当：母子・障害班 ☎ 0225-95-1431)

内容	相談日	場所
思春期・ひきこもり相談	3月6日(火)	新石巻合同庁舎
精神保健相談	3月8日(木)	女川町保健センター
	3月14日(水)	新石巻合同庁舎
アルコール関連問題相談	3月16日(金)	新石巻合同庁舎

## 問合せ先

ご意見、ご感想をお寄せください！

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel: 0225-95-1416(代表) Fax: 0225-94-8982

