

特定健診等をまだ受けていない方は 健診を受けましょう！

南三陸町の特定健診受診率は、32.1%（平成26年度）で残念なことに県内最低でした。
 “忙しくて受けている時間がない” 健診は、そんなあなたが健康であることを確認できる機会です。
 “お金がかかるのでは？” 南三陸町国民健康保険の皆さまは**特定健診を無料で受けることができます。**
 40歳から75歳未満の方は特定健診の対象者です。通院している方も、健診を毎年受けることで身体全体の変化がわかります。今年の健診がお済みでない方は、ぜひお受けください。

- ◇日時 11月20日(日) 午前9時30分から11時00分まで
午後1時30分から2時00分まで
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸1階健診室
- ◇持ち物 保険証、検査料金（健診種類またはオプションによって検査料金が発生します。）

健診種類	対象
特定健診	40～74歳の国民健康保険・社会保険等の被扶養者 ※社会保険等の被扶養者で受診券がない方は、特定健診を受けられない場合があります。あらかじめ保険者へ確認してください。
75歳以上健診	75歳以上の方
39歳以下健診	16～39歳の方（どの保険に加入の方でも受診できます。）
肝炎ウイルス検査	40～75歳で過去に町が実施した肝炎ウイルス検査を受けていない方
前立腺がん検診	50歳以上の男性
結核・肺がん検診	40歳以上の方 ※検査内容：胸部レントゲン撮影・喀痰細胞診査

※事前申込は不要です。

40歳から74歳までの国民健康保険の方は、 医療機関で特定健診を受けることもできます。

医療機関名	電話	備考
歌津八番クリニック	36-9511	南三陸町内
佐藤徹内科クリニック	47-1175	
南三陸病院	46-3646	登米市
ささはら総合診療科	0220-21-5660	

※このほか、気仙沼市医師会所属の医療機関で受けられます。
 ※希望の医療機関へ予約をしてください。
 ※受診券の再発行は、下記にお問い合わせください。



問い合わせ 特定健診・75歳以上健診の方 町民税務課医療給付係（役場内）☎46-1373
 39歳以下健診・その他検診の方 保健福祉課健康増進係（総合ケアセンター南三陸内）☎46-5113

肺がんCT検診を受けましょう！ **問い合わせ** 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

肺がんCT検査と喀痰検査を行います。以前に告知していた日程より2日間検診日数が増えました。ご自身の健康のためにも、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

日時	受付時間	会場	対象	料金	
				検査項目	対象年齢の方
11月8日(火)、9日(水)、16日(水)、17日(木)	午前の部 午前9時30分から11時30分まで 午後の部 午後1時30分から2時30分まで	総合ケアセンター南三陸1階健診室	50歳から75歳までの方 (※対象年齢は平成29年4月1日現在です。)	CTのみ	2,000円
				CTと喀痰(50歳から69歳の方)	2,500円
				CTと喀痰(70歳から75歳の方)	2,000円

※喀痰検査は、「喫煙年数×1日の本数」が600本以上の方にお勧めしています。
 ※今年度、町で実施した肺がんレントゲン検査、喀痰検査を受けられた方は**今回のCT検査、喀痰検査を受けることができません。**
 ※以前に検診を申し込まれた方には受診券を郵送しています。これから希望される方は当日申し込みができます。

認知症介護家族交流会

ほっと一息。認知症の方を介護する家族が集まり、他の家族と日々の介護での悩みや不安、迷いを話し、聞きあう時間になります。自分の思いを話すことで、少し気持ちが軽くなります。また、介護者同士だからこそ分かり合える思いがたくさんあります。ぜひ一度ご参加ください。

- ◇日時 11月8日(火) 午前10時30分から正午まで
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸 研修室
- ◇対象 認知症の方を介護している家族
- ◇内容 ①ミニ講話「介護体験談 介護を乗り切る工夫」
講師 認知症の人と家族の会 宮城県支部顧問 関東 澄子氏
②交流会
- ◇参加費 100円（お茶代）
- ◇申込締切 11月4日(金)

介護家族交流会

家族同士で集まって、介護の悩みを話したり、情報交換しませんか。交流会では、手軽に作れる料理の調理実習も行います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- ◇日時 12月7日(水) 午前10時から午後2時まで
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸 研修室
- ◇対象 在宅で介護をしている家族
- ◇内容 交流会、調理実習
- ◇参加費 300円
- ◇持ち物 エプロン、三角巾、眼鏡（必要な方）
- ◇申込締切 11月30日(水)



問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588

健康相談会「まちの保健室」のお知らせ

～健康について、お気軽にご相談ください～

- ◇日時 11月17日(木) 午前9時30分から午後1時まで
- ◇場所 平成の森 体験交流室（和室）
- ◇内容 保健師・看護師による血圧測定等の個別相談

※お薬手帳、健康手帳をお持ちください。

問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ピンク色の
のぼり旗が
目印です

まちの
保健室

こころの健康相談 ～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

- ◇日時 11月18日(金) 午後1時30分から3時30分
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸
- ◇相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、お酒のことで困っている 等でお悩みの方。
- ◇相談医 こだまホスピタル 後藤雅智 先生
- ◇予約期限 11月11日(金) **◇問い合わせ** 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

