

# 12月の保健センター行事

志津川保健センター ☎46-5113

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
1歳6か月児健康診査 2歳半歯科健康診査	11日(火)	12:30~12:45	志津川保健センター (2つの健診を同日に行います。)	志津川地区の平成23年4月から5月生まれのお子さん
		13:00~13:15		志津川地区の平成22年4月から6月生まれのお子さん
1歳6か月児健康診査 2歳半歯科健康診査	13日(木)	12:15~12:30	歌津保健センター (2つの健診を同日に行います。)	歌津地区の平成23年3月から5月生まれのお子さん
		12:45~13:00		歌津地区の平成22年4月から6月生まれのお子さん
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00~17:00	志津川保健センター 歌津総合支所	*印鑑を持参ください。 *指定日以外での交付を希望する方は事前に連絡願います。

\*各種健診の対象者へは住民登録に基づいて個別に通知しています。また、前回健診を受けていないお子さんは上記の健診について受けることができますので、お早めに受けられますようお願いいたします。

## 広域休日救急当番医 診療時間や診療科目などは医療機関により異なりますので、あらかじめ実施医療機関に問い合わせのうえ、受診ください。

### ●南三陸町

12月2日(日)	佐藤徹内科クリニック (志津川字沼田)	47-1175
1月6日(日)		

### ●気仙沼市

12月2日(日)	遠藤産婦人科医院 (本郷)	22-6828	12月24日(月)	齋藤外科クリニック (東新城)	22-7260
	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750		三条小児科医院 (田中前)	23-0088
12月9日(日)	大友病院 (三日町)	22-6868	12月30日(日)	小野医院 (唐桑町宿浦)	32-3128
	小松クリニック (東八幡前)	21-5770		条南整形外科 (田中前)	29-6711
12月16日(日)	気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621	1月1日(火)	おだか医院 (田中前)	22-3210
	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990		鈴木医院 (長磯原の沢)	27-2315
12月23日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087	1月6日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087
				三条小児科医院 (田中前)	23-0088

## 休日歯科診療在宅当番医 診療時間は、南三陸町は午前9時から午後1時、気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

### ●南三陸町

12月24日(月)	志津川仮設歯科診療所 (志津川字沼田)	46-5678
-----------	---------------------	---------

### ●気仙沼市

12月2日(日)	三浦歯科醫院 (本吉町津谷)	42-2418	1月1日(火)	金沢歯科医院 (新町)	24-1155
12月9日(日)	熊谷歯科医院 (八日町)	23-2211	1月2日(水)	菅野歯科医院 (古町)	22-2235
12月16日(日)	小松歯科医院 (東八幡前)	23-5571	1月3日(木)	条南歯科医院 (田中前)	23-5570
12月23日(日)	ファミリー歯科医院 (田中前)	24-2822	1月6日(日)	菅原歯科医院 (南郷)	24-1818
12月24日(月)	佐藤歯科医院 (唐桑町)	32-2309			
12月30日(日)	本郷遠藤歯科医院 (本郷)	24-2825			
12月31日(月)	田中前加藤歯科医院 (田中前)	22-1167			

## 健康コラム

### ～食べて、動いて骨を丈夫に～

身体を支えている骨は、約3年で、すべて作りかえられるとも言われています。骨の材料となるカルシウムなどの栄養素をしっかりと、無理なく体を動かして、丈夫な骨を保ちましょう。

・食事から、必要な栄養をとりましょう。

栄養素	動き	多く含まれている食品
カルシウム	骨の中心的な成分	乳製品、緑黄色野菜、大豆、小魚、海藻など
ビタミンD	カルシウムの体内への吸収を助ける	かつお、いわし、さんま、さば、さけ、干しいたけなど
ビタミンK	吸収されたカルシウムが骨に定着するのを助ける	ほうれん草などの青菜、納豆

・適度に動いて、骨に刺激を与えましょう。カルシウムが、骨に沈着するのを促します。意識して歩く、立つ、雑巾がけなどの家事の動きも、効果があります。腰やひざなど、からだに痛みがある方は無理をせず、医療機関への相談をおすすめします。

・適度に日光にあたりましょう。日光にあたることで体内のビタミンDが増えて、カルシウムの吸収が高まります。

## 被災者台帳作成に伴う仮設住宅等入居者実態調査への協力について

震災時に町民であった方が、仮設住宅やみなし仮設住宅等で避難生活を余儀なくされておりますが、その生活実態がつかめず行政サービスの提供に支障をきたしております。

町では、各種申請等から情報収集を進めてまいりましたが、仮設住宅等について当時の申し込み状況と現在の居住実態が相違していないか、震災時に町民であった方が現在どこに居住しているのかを改めて確認するために、生活実態調査を開始します。また、自主的に非難されている方や既に住居を再建されている方についても、順次実態調査を進めて行く予定です。

なお、仮設住宅については町が委託している生活支援員の訪問による配布・回収とする予定です。みなし仮設住宅等は郵送による配布・回収とする予定ですので、皆様のご協力をお願いいたします。

**住民票の異動を伴わない転出・転居の住所変更等は、保健福祉課被災者支援係までご連絡ください。**

**問い合わせ** 保健福祉課被災者支援係 ☎0226-29-6451

## 予防接種を受けましょう。(無料)

もうすぐ冬休みです。長期の休みを利用して、予防接種を受けましょう。

### ■麻しん・風しん

◇対象者 南三陸町に住所のある以下の方

第2期：5から7歳未満の小学校就学前1年間に相当する年齢の方

(平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれ)

第3期：中学1年生に相当する年齢の方

(平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれ)

第4期：高校3年生に相当する年齢の方

(平成6年4月2日から平成7年4月1日生まれ)

◇予診票 個別で郵送してあります。

※第3期・第4期については今年度で終了となりますので、ご注意ください。

### ■二種混合(ジフテリア・破傷風)

◇対象者 南三陸町に住所がある方で

小学校6年生に相当する年齢の方

(平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれ)

◇予診票 町内の小学校に通学されているお子さんについては学校を通じて配布してあります。住所が南三陸町にあって、町外の小学校に通学されているお子さんについては、個別で郵送してあります。

◇接種期間 3月31日(日)まで  
◇持ち物 ①母子手帳 ②予診票  
◇実施医療機関 公立南三陸診療所・歌津八番クリニック・佐藤徹内科クリニック

**問い合わせ** 志津川保健センター ☎46-5113

## 虫歯のない子

3歳児健康診査で、虫歯のなかったこどもたちを紹介します。



◎北の沢  
阿部 凛花ちゃん



◎伊里前  
小野寺 勘太くん



◎大森  
小野寺 紗羽ちゃん



◎林際  
佐藤 憲斗くん



◎城場  
佐藤 俊太郎くん



◎街道方  
菅原 翔太くん



◎袖浜  
渡辺 琉香ちゃん