

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！

健診は、病気の早期発見・早期治療に役立ちます。
特定健診等の健診をまだ受けていない方は、ぜひ受診してください。

- ◇対象者
 - ・16歳から39歳までの方
 - ・40歳から74歳までの方（国民健康保険・社会保険等の被扶養者）
 - ・後期高齢者医療被保険者
- ※社会保険等の方は、受診でき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。
- ◇日時 11月15日(日) 午前9時30分から11時00分まで
午後1時00分から2時00分まで
- ◇場所 ベイサイドアリーナ 文化交流ホール
- ◇内容 特定健診（40～74歳の国民健康保険・社会保険等の被扶養者）
循環器健診（16～39歳）
後期高齢者健診（後期高齢者医療被保険者）
前立腺がん検診
肝炎ウイルス検査
※結核検診・肺がん検診は行いません。
- ◇持ち物 保険証、受診票（7月配付）または国民健康保険からの通知

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ができます。

- ◇期間 平成27年12月31日まで
- ◇場所 歌津八番クリニック
佐藤徹内科クリニック
ささはら総合診療科
公立南三陸診療所 ほか
- ※希望の医療機関へ予約をしてください。
- ◇持ち物 受診券（町民税務課に問い合わせください。）、保険証



問い合わせ 国民健康保険・後期高齢者医療保険の方 町民税務課 ☎46-1373
39歳までの方・上記以外の方 保健福祉課 ☎46-5113

新病院及び総合ケアセンター開設のお知らせ



震災以降、町民の皆様にご不便をおかけしておりましたが、台湾紅十字等からの多大な支援により12月に南三陸病院が開院します。

南三陸病院は、町内で診療中の「公立南三陸診療所」と登米市米山で診療中の「公立志津川病院」を統合し、「総合ケアセンター南三陸」との複合施設となっており、南三陸町の保健・医療・福祉の中核となる施設です。

- ◇病院名 南三陸病院
- ◇病床数 一般病床40床 療養病床50床 計90床
- ◇診療科 内科、外科、整形外科、泌尿器科、皮膚科、小児科、眼科、耳鼻咽喉科、婦人科、歯科口腔外科
透析20床（透析開始は1月からとなります。）
りあす訪問看護ステーション
- ◇開院日 12月14日(月)
※外来診療は12月16日(水)から開始となります。

南三陸病院開院に伴う公立南三陸診療所外来診療の休診について

新病院開院に伴う医療機器の移設等により次のとおり外来診療が休診となります。

- ◇外来診療の休診期間 12月9日(水)から12月15日(火)まで
※急患については、別途対応します。

「南三陸病院及び総合ケアセンター南三陸」見学会のお知らせ

新しい施設の利用について町民の皆様にご理解いただけるよう事前見学会を実施します。予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

- ◇実施日 11月27日(金) 午後1時30分から3時30分まで

問い合わせ 南三陸診療所総務課 ☎46-3664

健康コラム

「お酒」との上手な付き合い方



私達の生活の身近にある「お酒」。飲むとストレス解消になり、リラックスできたり、人付き合いがうまくできたりと良い効果があります。一方「お酒」はとても怖いものでもあります。飲み方によっては病気を招き、生活に支障をきたすことがあります。それでは、「お酒」とどのように付き合ったらよいでしょうか。

とも少ないと感じたでしょうか？
一方「多量飲酒」とは、適量の3倍の量です。（ビール：1500ml、缶チューハイ：1050ml、日本酒：3合弱、焼酎：300ml、ワイン：600ml）多量飲酒が習慣になると、様々な問題が生じる可能性があります。今一度、自分の飲み方を見直してみましょう。

～あなたのお酒は適量ですか？～



- ちよどよいお酒の量とは具体的にどれくらいでしょうか。
- ビール（5%）……………中ビン1本（約500ml）
缶チューハイ……………1本（約350ml）
- 日本酒（15%）……………1合（60ml）
- 焼酎（25%）……………100ml
- ワイン（12%）……………グラス2杯（200ml）
（高齢者、女性はこれらの半分の量を目安にしてください。）

- ～お酒を飲む場合は、健康的に美味しく飲みましょう～
- ・適量の飲酒を心がけましょう。
- ・週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休めましょう。
- ・飲むときは何かを食べたり、薄めて飲んだりする工夫をしましょう。
- ・時間をかけてゆっくりと飲みましょう。
- ～一人で抱えず相談してください～
- ・お酒の飲み方や周りの人との関係でお悩みの方、ご家族や周囲で気になっている方、心配と感じている方も、一人で抱え込まずご相談ください。

いかがでしょうか？多いと感じたでしょうか？それ

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113
みやぎ心のケアセンター ☎23-7337



11月は『児童虐待防止推進月間』です

～「もしがして」あなたが救う 小さな手～

虐待は、子どもの健やかな育ちに重大な影響を与えます。

児童虐待とは…

- 【身体的虐待】 殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせる など
- 【性的虐待】 性的行為、ポルノグラフィの被写体にする など
- 【ネグレクト】 家に閉じ込める、食事を与えない、自動車の中に放置する など
- 【心理的虐待】 言葉による脅し、無視、きょうだい間の差別的扱い、子どもの目の前でのドメスティック・バイオレンス など

虐待を見かけた方やご自身が出産や子育てに悩んでいる方は、役場や児童相談所へ連絡してください。

早期発見・早期対応が
子どもの命を救います

相談・問い合わせ 保健福祉課こども家庭係 ☎46-2601
子育て支援センター ☎47-1275
宮城県東部児童相談所気仙沼支所 ☎21-1020