

3月の保健行事

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
3か月児健康診査	2日(水)	12:45~13:00	総合ケアセンター南三陸	全地区の平成27年10月から11月生まれのお子さん
1歳6か月児健康診査	7日(月)	12:45~13:00	総合ケアセンター南三陸 (2つの健診を同日に行います。)	志津川地区の平成26年6月から8月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		13:00~13:15		志津川地区の平成25年6月から8月生まれのお子さん
1歳6か月児健康診査	10日(木)	12:15~12:30	平成の森 (2つの健診を同日に行います。)	歌津地区の平成26年7月から8月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		12:45~13:00		歌津地区の平成25年7月から8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	総合ケアセンター南三陸 (※歌津総合支所)	※指定日以外での交付、歌津総合支所での交付を希望される方は事前に連絡願います。 (歌津総合支所 ☎36-3921)

◇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。

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：3月14日(金) 午後1時30分~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 後藤医師

◇予約期限：3月7日(月)

◇問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113



お気軽にご相談ください

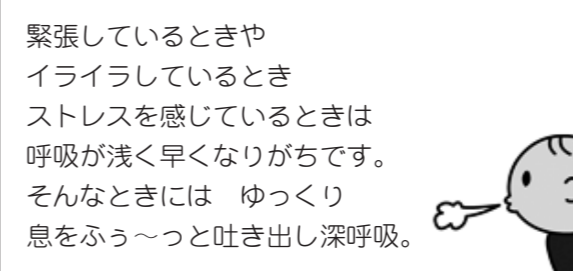
衝撃的な出来事を経験した日時に
対する特殊な反応のことを「記念
日反応」と言います。例えば、その
日のことを思い出して不安な気持ち
になったり、気分が悪くなったり、
落ち込んだり、涙もろくなったり、
体調を崩したりするかもしれません。
また、逆に気分が高揚したり、わけ
もなくイライラする人もいます。

れません。

こうした反応が出ることはごく自
然なことですし、人によって症状は
様々で個人差があります。こうした
記念日反応は、直接被災された方々
だけでなく、ごく一般的に、どなた
でも起こりうる反応です。また子ど
もに反応が出る場合もあります。も
ちろん目立った反応が出ない人もた
くさんいます。ほとんどの場合、
時間とともに徐々に回復すると言
われています。

それではここに、いくつか対処法
をご紹介します。

- ・ 記念日反応は誰にでも起こること
を知っておく。
- ・ その日をどう過ごすか、あらかじ
め考えておく。
- ・ 不安に襲われそうな人は、一緒
にいて安心できる家族や友人と過ご
す。
- ・ 音楽を聞くなどの気分転換や深呼
吸等のリラクゼーションを行う。
- ・ テレビなどを見るのが辛い場合は、
テレビを消してリラクセスする。
- ・ 信頼できる人に自分の気持ちを語
る。



緊張しているときや
イライラしているとき
ストレスを感じているときは
呼吸が浅く早くなりがちです。
そんなときには ゆっくり
息をふう〜と吐き出し深呼吸。

気持ちを処理する速さは人それぞ
れです。その人のペースを尊重しま
しょう。もしも、不安や悲しみ、落
ち込み、自分の高揚が強まる場合は
専門機関にお気軽にご相談ください。

◇問い合わせ
保健福祉課健康増進係
☎46-5113
みやぎ心のケアセンター気仙沼地
域センター ☎23-7337

広域休日救急当番医

診療時間：午前9時から午後5時。ただし、医療機関により一部診療時間が異なりますので、あらかじめ実施医療機関にお問い合わせのうえ、受診ください。

●気仙沼市

3月6日(日)	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750	3月21日(月)	齋藤外科クリニック (東新城)	22-7260
	小松クリニック (東八幡前)	21-5770		佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811
13日(日)	大友病院 (三日町)	22-6868	27日(日)	森田医院 (八日町)	22-6633
	気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621		うちクリニック (東新城)	23-0087
20日(日)	すがわら内科クリニック (松崎萱)	25-8825			

歯科休日診療在宅当番医

診療時間は、南三陸町は午前9時から正午、
気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

●南三陸町

3月13日(日)	歌津仮設歯科診療所 (歌津柁沢)	36-3717
----------	------------------	---------

●気仙沼市

3月6日(日)	大谷仮設歯科診療所 (本吉町三島)	44-3131	3月21日(月)	田中前加藤歯科医院 (田中前)	22-1167
13日(日)	猪苗代歯科医院 (松川前)	22-7184	27日(日)	金沢歯科医院 (新町)	24-1155
20日(日)	本郷遠藤歯科医院 (本郷)	24-2825			

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 3月17日(木) 午前9時から正午まで
- ◇場所 役場1階ホール
- ◇内容 保健師・看護師による血圧測定等の個別相談
- ◇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

