

## 心と体の健康づくり講演会

～笑おう ほくそう 心と体～

不眠、疲れやすい、頭痛、肩こりなどを自分でケアする方法を学びませんか？  
自分らしくイキイキと輝くために、皆さんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

- ◇日時 12月7日(水) 午前10時から11時30分まで
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸
- ◇内容 講演「心と体のセルフメンテナンス」  
心と体の不調を自分自身でケアできる方法が学べます
- ◇講師 一般社団法人セルフアドヴァンス協会  
代表理事 水科江利子先生
- ◇持ち物など タオル・飲み物(フタつきのもの)  
※動きやすい服装でお越しください。
- ◇対象者 どなたでもご参加いただけます。  
申込は不要です。



問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## 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 12月14日(水) 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 光が丘保養園 新階敏恭先生
- ◇予約期限 12月7日(水)



問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

## もの忘れ相談

- ◇日時 12月16日(金) 午後1時30分から3時30分まで
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸 (自宅訪問可)
- ◇相談内容 もの忘れや認知症の症状、介護でお悩みの方の相談
- ◇相談医 こだまホスピタル 医師 後藤雅智氏
- ◇予約期限 12月9日(金)



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 12月15日(木) 午前9時30分から午後1時まで
- ◇場所 ベイサイドアリーナ会議室
- ◇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

## ご存知ですか？ 国民健康保険・後期高齢者医療保険は整骨院・接骨院で「使える場合」と「使えない場合」があります。

近年、整骨院・接骨院が皆さんの身近にあり、気軽にご利用になる方が多くなってきていますが、施術を受ける場合、国民健康保険・後期高齢者医療保険が「使えるもの」と「使えないもの」が決められています。施術を受ける際には、負傷原因を正確に伝え、柔道整復師へのかかり方を正しくご理解していただきますようご協力をお願いします。

保険証が「使える場合」			保険証が「使えない場合」		
骨折(こっせつ) ○	脱臼(だっきゅう) ○		日常生活からくる肩こり ×	スポーツによる筋肉痛(疲労) ×	内科的原因からくるこり・痛み ×
※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。			脳疾患後遺症などの慢性病 ×	医師の同意のない骨折や脱臼 ×	症状や改善の見られない長期の施術 ×
捻挫(ねんざ) ○	打撲(だぼく) ○	挫傷(肉離れ)(ざしょう) ○	加齢からくる(ケガによるものでない)痛み ×	※これらの場合は全額自己負担になる場合があります。ご注意ください。	
※出血を伴う外傷は除く。					

問い合わせ 町民税務課医療給付係 ☎46-1371

## じつは!? 治療費の負担軽減につながります！ 12月中に無料特定健診を受けましょう

健診を受けて病気を早期発見できれば、適切な治療を受けられ、快復も早く、治療費の負担も少なく済みます。あなたが健康な体でいることは、豊かな生活と医療費の節約にもつながるのです。

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。  
今年の健診がお済みでない方は、12月中に受診しましょう。  
40歳から75歳未満の方は通院している方も特定健診をぜひ受けてください。

【医療機関の例】

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	
ささはら総合診療科	0220-21-5660	登米市



※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。

問い合わせ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

## 胃がん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

町では、9月に胃がん検診を受けられなかった方を対象に、胃がん検診を実施します。  
9月の検診を申し込まれて受けることができなかった方には、再度受診票を配布しています。  
申し込まれていなかった方も当日、申し込みができます。  
まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に胃がん検診を受けましょう。

- ◇日程 12月14日(水)
- ◇受付時間 午前7時から9時まで
- ◇会場 総合ケアセンター南三陸1階・健診室
- ◇持ち物 胃がん検診受診票、検査料金
- ◇検査料金と対象年齢(平成29年度4月1日現在年齢)  
30歳以上69歳以下…1,000円 70歳以上・生活保護受給者…無料

