

## 胃がん検診を受けましょう！

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

9月に実施した胃がん検診を受けることができなかった人を対象に、未受診者検診を実施します。申し込みした人で、受けることができなかった人に、受診票をお送りします。申し込みをしていない人で検診を希望する場合は、保健福祉課健康増進係にご連絡ください。

- 日 程 12月4日(土) 総合ケアセンター南三陸1階健診室
- 受付時間 午前7時～9時
- 対象者 30歳以上(年齢基準日：令和4年3月31日現在)で、次に該当しない人
  - 過去に検診で発疹などのアレルギー症状が出たことがある。
  - 妊娠中、または妊娠の可能性がある。(授乳中の人は可能です)
  - 慢性呼吸器疾患で常時、酸素吸入をしている。
  - 肺の病気で、手術によりどちらか片方の肺がない。
  - 腎不全にて現在透析中で水分制限を受けている。
  - 検診台の上で姿勢を変えられない。



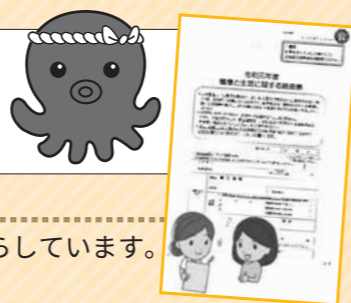
### ●検査料金

項目	年齢(年齢基準日：令和4年3月31日現在)	料金
X線検査(バリウム)	30～69歳	1,000円
	70歳以上・生活保護受給者	無料

**注意事項** ▶ 検査当日の朝に飲食してしまった人や、インスリン注射、血糖降下剤を服用してしまった人は、当日の検診は受けられません。

## 健康コラム

### 心をメンテナンスしましょう ～町民健康調査の結果より④～



コロナ禍において長い間行動が制限され、心理面にも様々な影響をもたらしています。あなたの心の健康はいかがですか。

震災後から令和元年度まで実施した「健康と生活に関する調査」(健康調査)では「支援が必要な程度の強い心理的苦痛を感じている」人の割合や、「震災を思い出して気持ちが動揺することがある」と回答している人の割合が、平時の調査(国民生活基礎調査)と比べ、長期にわたり高い割合で推移してきました。コロナ禍における心の問題も長期化するおそれがあると考えられるため、日ごろから心のメンテナンスをしていきましょう。

#### 生活の中に取り入れよう！ 心のメンテナンス

#### ① 朝日を浴びてやる気アップ

朝日を浴びると、脳内に「メラトニン」というホルモンが多く分泌されます。メラトニンは、老化の原因と言われている活性酸素を中和させたり、体内のデトックスを促す作用があるといわれており免疫機能を強化します。

#### ③ 笑顔で気分転換

笑顔をつくると脳が“楽しいことが起きている”と勘違いし、気分も楽しくなるという効果があるそうです。鏡を見ながら口角を上げ笑顔を作ってみましょう。

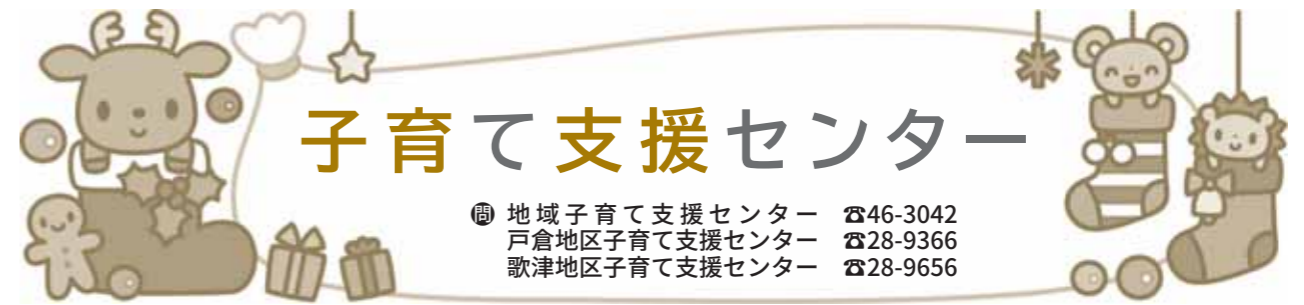
#### ②心地良い香りでリラックス

嗅覚は五感の中で唯一直接脳に働きかけるため、考えるより先に感情が変わると言われています。あなたの好きな香りを嗅いで気持ちを落ち着かせましょう。

#### ④ 体を動かして嫌な気分から脱出

ウォーキングや掃除など体を動かす単純な作業を取り組むことで、嫌なことを思い出さなくなり、気持ちの切り替えができるようになります。

保健福祉課健康増進係 ☎46-5113



## 子育て支援センター

地域子育て支援センター ☎46-3042  
戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366  
歌津地区子育て支援センター ☎28-9656

子育て支援センターでは、子どもが安全に伸び伸びと遊べ、季節の行事や生きる力を共に学ぶ活動を行っています。

### 10/21(木) ハロウィン誕生会を 楽しみました!



たくさんのお友だちが来て、ダンスやパペットのお話、写真撮影会を楽しみました。これからも楽しい行事を企画していきますので、子育て支援センターに遊びにきてくださいね。



### 12/17(金) クリスマス会 をします



- 日 時 12月17日(金) 午前10時30分～11時30分
- 場 所 地域子育て支援センター
- 参加費 無料
- 定 員 10組(定員になり次第締切)
- 申 込 地域子育て支援センター申込用紙に記入
- 申込期間 12月13日(月)～16日(木)
- その他 当日歌津地区子育て支援センターは閉館となります。

### お知らせ

令和3年12月28日(火)～令和4年1月3日(月)は地域・戸倉・歌津地区子育て支援センターを閉館します。



#### ■施設開放日 (事前に電話予約をお願いします)

施設名	開放曜日	開放時間
地域子育て支援センター	月曜日～金曜日	午前10時～正午 午後1時～3時
戸倉地区子育て支援センター	月曜日～水曜日	午前10時～正午 午後1時～3時
歌津地区子育て支援センター	水曜日～金曜日	午前10時～正午 午後1時～3時



保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402