

10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 | 8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24年1月から3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23年3月から4月生まれのお子さん |
| 10か月児相談 | 11日(金) | 12:45~13:00 | 志津川保健センター | 全地区の平成24年11月から12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：9時～17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。

●南三陸町

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

●気仙沼市

| | | | | | |
|--------|-------------------|---------|----------|-----------------|---------|
| 6日(日) | 葛内科胃腸科医院 (田中前) | 22-6750 | 27日(日) | 遠藤産婦人科医院 (本郷) | 22-6828 |
| 13日(日) | 大友病院 (三日町) | 22-6868 | | 三条小児科医院 (田中前) | 23-0088 |
| 14日(月) | おだか医院 (田中前) | 22-3210 | 11月3日(日) | 葛内科胃腸科医院 (田中前) | 22-6750 |
| | 齋藤外科クリニック (東新城) | 22-7260 | | 齋藤外科クリニック (東新城) | 22-7260 |
| 20日(日) | 村岡外科クリニック (田中前) | 23-3990 | 11月4日(月) | 佐々木小児科医院 (本郷) | 22-6811 |
| | 気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷) | 42-2621 | | | |

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

| | | |
|--------|---------------------|---------|
| 27日(日) | 志津川仮設歯科診療所 (志津川字沼田) | 46-5678 |
|--------|---------------------|---------|

●気仙沼市

| | | | | | |
|--------|-----------------|---------|----------|-----------------|---------|
| 6日(日) | 三浦歯科醫院 (本吉町津谷) | 42-2418 | 27日(日) | 佐藤歯科医院 (唐桑町馬場) | 32-2309 |
| 13日(日) | 熊谷歯科医院 (八日町) | 23-2211 | 11月3日(日) | 菅原歯科医院 (南郷) | 24-1818 |
| 14日(月) | 小松歯科医院 (東八幡前) | 23-5571 | 4日(月) | 山谷歯科医院 (本吉町新明戸) | 42-3577 |
| 20日(日) | ファミリー歯科医院 (田中前) | 24-2822 | | | |

公立南三陸診療所外来案内

公立南三陸診療所 ☎46-3646

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|---|---|---|---|---|
| 内科・外科・歯科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 循環器内科 | | ○ | | | ○ |
| 整形外科 | | ○ | ○ | ○ | |
| 小児科(午後は予防接種等) | ○ | | ○ | | ○ |
| 耳鼻科(午前のみ) | | ○ | | ○ | |
| 眼科(午前のみ) | ○ | | | ○ | |
| 泌尿器科・皮膚科(午前のみ) | | | | | ○ |

◇診療受付時間：午前の部/午前8時30分から11時 午後の部/午後2時から4時

高齢者インフルエンザワクチン接種が始まります

10月から高齢者インフルエンザワクチンの接種が始まります。

この予防接種は、インフルエンザの重症化を防ぐものですが、接種後、接種部位の腫れや発熱などの症状がみられる場合があるほか、まれに重い症状を引き起こす可能性もあります。医療機関備え付けの説明書をよく読み、本人が希望される場合に接種してください。

◇実施期間

10月1日(火)から1月31日(金)

◇対象者

南三陸町に住所がある方で

- ①接種日に65歳以上になっている方
- ②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器に重い障害のある方やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重い障害のある方

◇接種費用

2,000円(個人負担2,000円、町の助成1,600円)

なお、生活保護世帯の方は無料となります。

◇接種回数 1回

◇接種方法

接種は、医療機関で行います。事前に予約を入れてください。

医療機関に備え付けの予診票と説明書を受け取り、内容をよく理解した上で受けてください。

◇実施医療機関

| | | |
|--|----------------|---------------|
| 南三陸町 | 歌津八番クリニック | ☎36-9511 |
| | 佐藤徹内科クリニック | ☎47-1175 |
| | 公立南三陸診療所 | ☎46-3646 |
| 町外 | ささはら総合診療科(登米市) | ☎0220-21-5660 |
| ※気仙沼市内の医療機関でも受けられます。(希望する医療機関または保健センターにお問い合わせください) | | |

◇上記以外の医療機関で受ける場合

医療機関窓口で接種料金の全額を支払うこととなりますが、申請により1,600円を上限として接種費用の助成が受けられます。

●払い戻し申請について

◇申請期間

10月15日(火)～2月15日(土)

◇申請場所

志津川保健センターまたは歌津総合支所窓口

◇持ち物

- ①医療機関から発行された領収書
- ②印鑑
- ③予防接種済証
- ④本人名義の通帳
- ⑤保険証

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

特定健康診査・健康診査結果を確認しましょう

8月に行われた健康診査の結果を9月に個別発送しています。結果には、「A異常を認めず」「B要指導」「C要医療」の総合判定が記載されています。「C要医療」となられた方は、早めに医療機関を受診されますことをお勧めします。また、「B要指導」となられた方は、志津川保健センターにて相談を

受け付けていますのでご相談ください。

健康診査の結果には身体の状態が反映されています。結果を確認し、今後の健康管理にお役立てください。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

～秋の夜長をいかがお過ごしですか～

読書の秋、食欲の秋などと言われますが、皆さんどのようにお過ごしですか?つい、おやつや夜食を食べてしまうことはありませんか?昨年の住民健診で、「夕食後に間食する」と答えられた方が、男女ともに9割ありました。そして、住民健診で肥満(BMI25以上)となった方は、全受診者の4割近くありました。

食事は、活動のエネルギーとなり、体調を整えるために大切です。しかし、夜は体のリズムにより、脂肪をつくる働きが強まるため、夜遅く食べたり飲んだりすると、太りやすいと言われています。日中は、朝食や昼食をしっかり食べ、体を動かしましょう。夕食は、早めの時間に食べるのが、おすすめです。

さらに、肥満は、血圧の上昇や、血糖や中性脂肪などの異常を招き、糖尿病や心臓病、脳梗塞などの生活習慣病の発症につながる恐れがあります。

夕食後の秋の夜長を、趣味活動や家族との会話などで、楽しく過ごしましょう。

