

11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
3か月児健康診査	13日(水)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成25年6月から7月生まれのお子さん
3歳児健康診査	22日(金)	12:30~12:45	志津川保健センター	全地区の平成22年3月から4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問い合わせのうえ、受診ください。

●気仙沼市

3日(日)	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750	17日(日)	小松クリニック (東八幡前)	21-5770
4日(月)	齋藤外科クリニック (東新城)	22-7260	23日(土)	条南整形外科 (田中前)	29-6711
	佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811		小野寺医院 (赤岩五駄鱈)	23-9890
10日(日)	鈴木医院 (長磯原の沢)	27-2315	24日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087
	小野医院 (唐桑町宿浦)	32-3128		おだか医院 (田中前)	22-3210
17日(日)	気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621		三条小児科医院 (田中前)	23-0088

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

17日(日)	歌津仮設歯科診療所 (歌津字枳沢)	36-3717
--------	-------------------	---------

●気仙沼市

3日(日)	菅原歯科医院 (南郷)	24-1818	23日(土)	みうら歯科クリニック (長磯船原)	27-4145
4日(月)	山谷歯科医院 (本吉町津谷)	42-3577	24日(日)	皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈)	22-9611
10日(日)	鈴木歯科医院 (魚町)	22-0827	12月1日(日)	米倉歯科クリニック (南郷)	22-9955
17日(日)	千葉歯科医院 (東新城)	22-1360			

公立南三陸診療所からのお知らせ

11月から整形外科の外来診療が次のとおり変更となります。

公立南三陸診療所 ☎46-3646

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1週		非常勤医師	大学医師		
第2週			大学医師	非常勤医師	
第3週		非常勤医師	大学医師		
第4週			大学医師	非常勤医師	
第5週			大学医師		

*新患受付は、午前11時までとなります。

被災地におけるDV被害者等サポート講座等のお知らせ

東日本大震災による生活環境の変化等により、DV被害・相談等が増加傾向にあります。そのため、町民・各関係機関を対象に「DV被害者等サポート講座」や「女性当事者の話し合いの会(パープル・タイム)」、「個別相談」を実施しますので、お気軽にご参加ください。なお、託児の希望がある場合は、下記問い合わせ先までご相談ください。

日程及び会場	時間	内容	参加対象者
11月30日(土) 本吉公民館(気仙沼市)	(午前の部) 午前10時から 正午まで	『DV被害者サポート講座』 ハラメントとは(セクハラ・パワハラ)	町民 各関係機関職員 関心のある方等
	(午後の部) 午後1時30分 から4時まで	『パープル・タイム』 パープル・タイムとは、離婚やDV、シングルマザーの悩みについて当事者だけの話し合いの場です。悩みを抱えている方、思い切って参加してみませんか。当日参加も可能です。 『個別相談』 専門スタッフや弁護士による個別相談。	町内に お住まいの女性

◇申込方法 電話またはFAXにて申し込みください。

申込用紙(チラシ)は南三陸町役場保健福祉課、歌津総合支所、保健センターに配置しています。

◇申込締切 講座の申し込みは開催日の5日前までをお願いします。

なお、パープルタイムについては申し込みは不要ですが、託児の希望がある場合には5日前までにご連絡ください。

問い合わせ 保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601 FAX 46-4587

平成25年度も健康調査を行います

東日本大震災で町全体が被災したことにより、私たちの生活は様々な面で大きく変化しました。長引く仮設住宅での生活、地域の人間関係の変化、食生活の変化など、いろいろなことが影響し様々な健康問題の発生が心配されることから、平成23年度から町では宮城県と共同で健康調査を行っています。

この調査では、主に心の健康状態や体調、睡眠の状態などを把握し、支援が必要な方に家庭訪問でお話を聴いたり、健康相談などの保健事業の実施に生かしています。

今年度も11月中旬から健康調査を行う予定です。皆様のご協力をお願いいたします。

○平成24年度調査概要

	応急仮設	民間賃貸借上住宅	左記以外の全地域
調査期間	平成24年9月	平成24年12月	平成25年1~2月
回収世帯数	1,641世帯	226世帯	1213世帯
回答者数	4,604人	657人	4,098人
回収率	87.9%	-	46.2%

○調査結果 ・10人に1人が「体調が悪い」または「眠れない」と感じています。
・平常時の2倍以上の方に、「不安」や「抑うつ症状」が強くなっています。
・10人に1~2人の方が「相談相手がいない」と答えています。
・4人に1人の方が「高血圧」の治療をしています。



○平成25年度の予定

	実施時期	配布・回収
応急仮設住宅	11月中旬	被災者生活支援センター 生活支援員
民間賃貸借上住宅	12月	郵送
上記以外の全地域	1月中旬	保健福祉推進員 ※平成26年度各種検診一括申し込みと同時に実施予定

*がんばりすぎていませんか?

「みんな大変なんだから」「これくらいで弱音を吐くわけにはいかない」など無理を続けていませんか。息抜きの時間をつくり心身を休ませましょう。一人で背負わず、周りの人の支援も上手に受けましょう。

*お互いに声をかけ合いましょう

自分がつらい時は誰かに代わってもらいましょう。誰かがつらい時は代わってあげましょう。「ありがとう」「おたがいさま」は心のエネルギーになります。

*ひとりで抱え込まないで

感情を押さえ込まず、気持ちを誰かに話してみよう。感情や体験を言葉にすると、気持ちの整理に役立つことがあります。

お気軽にご相談ください ~保健相談のごあんない~

何でも健康相談 食生活相談
妊婦・赤ちゃん相談 心の健康相談
アルコール相談 などを行っています。

※詳しくは、20ページをご覧ください。
また、保健センターでは、健康に関するご相談を随時お受けしています。お気軽にご利用ください。

志津川保健センター ☎46-5113