

2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
10か月児相見談	10日(月)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成25年3月から4月生まれのお子さん
3歳健康診査	17日(月)	12:30~12:45	志津川保健センター	全地区の平成22年5月から7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。

●南三陸町

2月9日(日)	佐藤徹内科クリニック(志津川字沼田)	47-1175
---------	--------------------	---------

●気仙沼市

2月2日(日)	葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750	2月23日(日)	小野医院(唐桑町)	32-3128
2月9日(日)	うちクリニック(東新城)	23-0087		遠藤産婦人科医院(本郷)	22-6828
	三条小児科医院(田中前)	23-0088	3月2日(日)	葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
2月11日(火)	おだか医院(田中前)	22-3210		三条小児科医院(田中前)	23-0088
	鈴木医院(長磯原の沢)	27-2315			
	大友病院(三日町)	22-6868			
2月16日(日)	小松クリニック(東八幡前)	21-5770			
	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

2月2日(日) 午前9時～正午	志津川仮設歯科診療所(志津川字沼田)	46-5678
-----------------	--------------------	---------

●気仙沼市

2月2日(日)	佐藤歯科医院(唐桑町馬場)	32-2309	2月16日(日)	鈴木歯科医院(魚町)	22-0827
2月9日(日)	菅原歯科医院(南郷)	24-1818	2月23日(日)	千葉歯科医院(東新城)	22-1360
2月11日(火)	山谷歯科医院(本吉町津谷)	42-3577	3月2日(日)	みうら歯科クリニック(長磯船原)	27-4145

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予防接種料金

払い戻し申請終了のお知らせ

払い戻し申請の期限が近づいていますので、該当される方は早めに申請してください。

◇対象 65歳以上で、平成25年10月から平成26年1月までに

南三陸町および気仙沼市以外の医療機関で接種をした方

◇助成額 上限1,600円

◇申請期限 **2月14日(金)まで**。

◇場所 志津川保健センターまたは歌津総合支所窓口

◇日時 平日 午前8時30分から午後5時15分

◇持ち物 ①医療機関から発行された領収書、②印鑑、③本人名義の通帳、④保険証
※遠方にお住まいで申請においでになれない方は、郵送でも取り扱いしておりますので下記まで問い合わせください。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

～寒くてもからだを動かそう～

寒くなっていますが、元気で過ごしていますか。外での活動が少なくなり、からだを動かす機会は減っているのではないのでしょうか。この時期だからこそ、意識してからだを動かしたいですね。からだを適度に動かすことは、生活習慣病や肩こり、腰痛の予防、ストレス解消、よく眠れるなど良いことがたくさんあります。寒い時期は「運動する」と頑張らなくても、テレビや寝る前などちょっとした時間の「ながら体操」や、家事でこまめに動くことをおすすめします。元気なからだを保つために、まずは、今できることをちょっとやってみませんか。

<すぐできる簡単体操>

呼吸を止めずに、痛みを感じない範囲でゆっくり行い、無理なくできる回数から始めましょう。

テレビを見ながらできる体操

ひざ伸ばし

- ①片側のひざをゆっくり伸ばす(つま先は上向き)
- ②上で止めてからゆっくり降ろす



太もも前側の筋力
ひざ痛予防にもなります。

寝る前にできる体操

足上げ

- ①ひざを伸ばして、ゆっくり片足を上に上げる(高く上げすぎない!反対側のひざの高さまで)
- ②上で止めたら、ゆっくり降ろす



太もも前側の筋力

家事をしながらできる体操

かかと上げ

- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ。
- ②「1・2・3・4」で両方のかかとを同時に上げる。
- ③「5・6・7・8」で両方のかかとをゆっくり降ろす。



背中をまっすぐ(ひじは曲げない)
ふくらはぎの筋力

簡単体操についての問い合わせは、保健センターまでご連絡ください。☎46-5113