

20歳までの方

予防接種を受けましょう



もうすぐ夏休みです。長期の休みを利用して、予防接種を受けましょう。

種類	対象者（南三陸町に住所を有する方）	回数
麻しん風しん	1期：1歳から2歳未満	1回
	2期：5～7歳未満（小学校就学前の1年間）	1回
2種混合（ジフテリア・破傷風）	小学校6年生に相当する年齢の方	1回
日本脳炎	■標準的接種者 1期（初回）：3歳	2回
	1期（追加）：4歳	1回
	2期：9歳以上で1期の接種が完了している方	1回
	■平成26年度 積極的勧奨対象者 1期（追加）：8歳（平成17年生まれ）と9歳（平成18年生まれ） 2期：高校3年生相当（平成8年生まれ） また、接種勧奨差し控え中に1期（3回）の接種を完了した方	
	■平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方へ 平成17年～21年度の間接種の機会をのがした方々に接種時期が緩和され、20歳未満までの間、接種を受けることができます。過去に4回の接種が終了していない方は、接種が可能です。	

- ◇接種期間 平成27年3月31日(火)まで ◇料金 無料 ◇持ち物 ①母子手帳 ②予診票
- ※震災等で母子手帳や予診票を紛失した方は、事前に志津川保健センターで再交付を受け接種してください。
- ◇町内実施医療機関（事前に接種予約をし、接種を行ってください。）
- ・公立南三陸診療所 ☎46-3646 ・歌津八番クリニック ☎36-9511 ・佐藤徹内科クリニック ☎47-1175
- ※上記以外でも、宮城県内の医療機関であれば接種できますので、接種を希望する医療機関または志津川保健センターにお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

あなたの健康づくりのために健診を受けましょう。

健診は、目に見えない体の状態や変化を知る良い機会です。健康状態や生活習慣を見直し、元気にいきいき暮らしましょう。

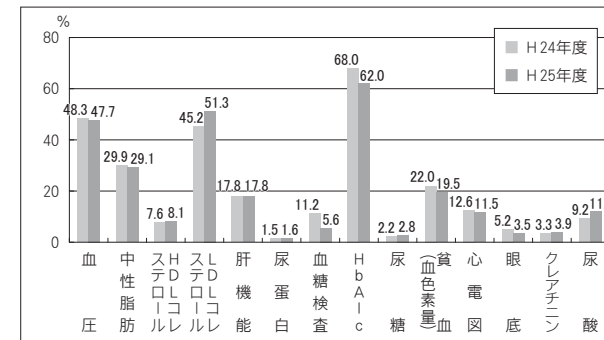
特定健診（循環器）・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査・結核肺がん検診が、8月1日(金)から始まります。国民健康保険加入者で40歳から74歳までの特定健診対象となる方、75歳以上の後期高齢者健診の対象となる方、39歳以下の循環器健診を申し込みされた方には、7月中旬以降に受診票を郵送します。病気の早期発見と健康づくりのため忘れずに受診してください。

社会保険の被扶養者で、40歳から74歳の特定健診対象の方は、町の集団健診会場でも健診を受けることができます。受診券と保険証をご持参ください。詳しくは、加入されている保険者に問い合わせください。

＜平成25年度の健診結果をみると＞

総合判定で58%の方が「要医療」でした。また、検査項目別では、「ヘモグロビン（Hb）A1c（平均血糖値をあらわす検査）で所見のあった人61%」「血圧で所見のあった人47.7%」「血中脂質（コレステロール）で所見のあった人51.3%」「肥満（体格指数（BMI）25以上）の人35.6%」という結果でした。

【平成24年度・25年度検査項目別の有所見者の割合】



＜特定健診受診のすすめ＞

特定健診は、生活習慣病を早期に発見し、健康を維持していくために行われます。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備軍を見つけ、特定保健指導で生活習慣病を予防するためのプログラムが組み込まれています。健診を受けられた方には、健診結果の通知とともに健康づくりのための情報提供がおこ

東北メディカル・メガバンク機構から20歳から74歳の皆さんへのお知らせ

東北メディカル・メガバンク機構では、町で行う集団健診にあわせて、入谷小学校体育館（8月7日(木)）・ベイサイドアリーナ（8月18日(月)から20日(水)）を会場にコホート事業（長期健康調査）を実施します。

この調査は、震災による心身への影響を検証し、今後の健康対策に活かしていくとともに、個人の体質に合わせた病気の予防や治療といった次世代医療の確立を目指すことを目的としています。

◇内容

- ①追加の採血：町の特定健診に加え、34ml採血させていただきます。

なされるほか、メタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じた「動機づけ支援」「積極的支援」など生活習慣病の予防、改善のための支援が行われます。

特定健診の受診率は、震災を機に低下し、約32%（平成24年度約30%）と県内でも低い受診率となっています。そこで、集団健診が受診できなかった方、かかりつけの医療機関等で受診したい方、遠方に避難中の方等を対象に個別健診を実施しています。個別健診を希望する場合は予約が必要となりますので、個別健診実施医療機関にお問い合わせください。

◇個別健診実施医療機関

- 公立南三陸診療所 ☎46-3646
- 歌津八番クリニック ☎36-9511
- 佐藤徹内科クリニック ☎47-1175
- ささはら総合診療科 ☎0220-21-5660



※個別健診受診推奨期間は集団健診終了後の9月から12月までとなっています。

その他契約医療機関については町民税務課医療給付係までお問い合わせ願います。

◇問い合わせ

- 国民健康保険及び後期高齢者医療保険の方の受診票・個別健診に関する問い合わせ
町民税務課医療給付係 ☎46-1373
- 健診の内容・日程・健診の受け方に関する問い合わせ
志津川保健センター ☎46-5113

健康つらら

熱中症を予防して元気な夏を！

●熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

●熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェックし、室温28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も忘れずにしましょう。
- ・無理をせず、適度に休憩をしましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。

●こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ・脱力感や倦怠感が強く動けない場合
 - ・意識がなく（おかし）、全身のけいれんがある場合
- 心臓病や腎臓病等で水分制限等がある方は、かかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

女性医師による女性の健康相談



女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

◇開催日時・場所（完全予約制・無料）

日	時	場所
7月5日(土)	午後2時から4時	大崎市
7月26日(土)	午後2時から4時	石巻市

※会場は予約時にお伝えします。
※仙台市にお住まいの方、仙台市に通勤・通学をしている方は、仙台市会場（エルソーラ仙台）でも相談を受けることができますのでご相談ください。

◇予約先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
（受付時間：土日祝日を除く午前9時から午後5時まで）

◇問い合わせ 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623