

7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	5日(木)	12:15~12:30	歌津保健センター (2つの健診を同日に行います。)	歌津地区の平成22年11月から12月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		12:30~12:45		歌津地区の平成21年12月から平成22年1月生まれのお子さん
3歳児健康診査	9日(月)	12:30~12:45	志津川保健センター	全地区の平成20年11月から12月生まれのお子さん
3か月児健康診査	11日(水)	12:45~13:00	志津川保健センター	平成24年2月から3月生まれのお子さん
10か月児健康相談	13日(金)	12:45~13:00	志津川保健センター	平成23年8月から9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歌津・志津川地区のどちらの会場でも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

診療時間は午前9時から午後5時までです。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、受診していただくようお願いいたします。

●南三陸町

1日(日)	佐藤徹内科クリニック (志津川字沼田)	47-1175
-------	---------------------	---------

●気仙沼市

1日(日)	小野医院 (唐桑町宿裏)	32-3128	16日(月)	おだか医院 (田中前)	22-3210
	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
8日(日)	小松クリニック (東八幡前)	21-5770	22日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087
	鈴木医院 (長磯原の沢)	27-2315	29日(日)	条南整形外科 (田中前)	29-6711
15日(日)	気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621		森田医院 (八日町)	22-6633
		三条小児科医院 (田中前)	23-0088		

休日歯科診療在宅当番医

診療時間は、南三陸町は午前9時から午後1時、気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

●南三陸町

1日(日)	歌津仮設歯科診療所 (歌津字枳沢)	36-3717
-------	-------------------	---------

●気仙沼市

1日(日)	千葉歯科医院 (東新城)	22-1360	16日(月)	米川歯科クリニック (南郷)	22-9955
8日(日)	みうら歯科クリニック (長磯船原)	27-4145	22日(日)	大谷仮設歯科診療所 (本吉町三島)	44-3131
15日(日)	皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈)	22-9611	29日(日)	本郷遠藤歯科医院 (本郷)	24-2825

健康コラム

～熱中症を予防しよう～

熱中症とは

- ・直射日光の下での長時間行動や、高温多湿の室内でおきます。
- ・暑さに体が慣れていない梅雨明けから8月ころまでに多くおこります。
- ・症状は、全身のだるさ・けいれん・立ちくらみ・頭痛・吐き気などです。
- ・重症になると、高体温・意識障害等を伴い命に関わります。

予防のポイント

- ・暑さを避けましょう。
- ・部屋の温度は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。
- ・外に出るときは涼しい服装で、日傘や帽子も使いましょう。
- ・外での活動は無理をせず、適度に日かげで休みをとりましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・のどの渇きを感じなくても、水分をとりましょう。
- ・運動や就労前、汗をかいた後は、多めの水分が必要です。
- ・食事と睡眠をとり、体調をととのえましょう。



熱中症の症状が見られたら

- ・涼しい場所で身体を冷やし、水分や塩分を補給しましょう。
- ・改善しない場合は、医療機関に行きましょう。
- ・うまく水分をとれなかったり、意識がないときは、迷わず救急車を呼びましょう。

暑さに負けずに、元気に夏を過ごしましょう。

成人歯科(歯周病)健診を実施しています

おいしく食べて、健康で長生きするために歯周病対策に心がけましょう。

歯周病は、歯垢の中の歯周病菌が、歯肉に炎症をおこしたり、歯を支える顎の骨などを溶かしてしまう病気です。自覚症状がなく進行し、放っておくと、歯がグラグラし抜け落ちてしまいます。成人では歯を失う最大の原因です。

◇対象者 41・46・51・56・61・66・71歳の方
※個別に受診券を送付しています。

◇健診期間 7月2日(月)から9月28日(金)

◇健診実施医療機関

志津川仮設歯科診療所	志津川字沼田	46-5678
歌津仮設歯科診療所	歌津字枳沢	36-3717
公立南三陸診療所	志津川字沼田	46-5587

◇内容 歯や歯ぐきの検査、入れ歯のチェックなど

◇料金 500円 (71歳の方と生活保護世帯の方は無料)

胃がん検診の受付

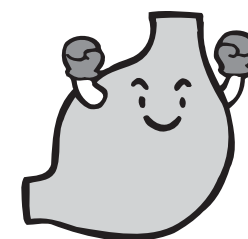
胃がん検診を希望される方の申込受付を行います。

◇対象者 30歳から39歳までの方

◇申込期限 7月31日(火)

◇申込方法 電話で申し込みください。

※すでに各種検診一括申込時に胃がん検診分も記入された方は新たな申し込みは必要ありません。



問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113