

9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歳児健康診査	3日(月)	12:30~12:45	志津川保健センター	全地区の平成21年1月から2月生まれのお子さん
1歳6か月児健康診査	6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23年1月から2月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		12:45~13:00		歌津地区の平成22年2月から3月生まれのお子さん
3か月児健康診査	7日(金)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成24年4月から5月生まれのお子さん
10か月児健康相談	10日(月)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成23年10月から11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志津川・歌津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

診療時間や診療科目などは医療機関により異なりますので、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

2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日(日)	三条小児科医院 (田中前)	23-0088	22日(土)	小野寺医院 (赤岩五駄鱈)	23-9890
	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750		佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811
9日(日)	森田医院 (八日町)	22-6633	23日(日)	三条小児科医院 (田中前)	23-0088
	小松クリニック (東八幡前)	21-5770		村岡外科クリニック (田中前)	23-3990
16日(日)	うちクリニック (東新城)	23-0087	30日(日)	条南整形外科 (田中前)	29-6711
	気仙沼市立本吉病院 (本吉町津谷)	42-2621		小野医院 (唐桑町宿浦)	32-3128
17日(月)	おだか医院 (田中前)	22-3210			
	齋藤外科クリニック (東新城)	22-7260			

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

22日(土)	歌津仮設歯科診療所 (歌津字枳沢)	36-3717
--------	-------------------	---------

●気仙沼市

2日(日)	三浦歯科医院 (本吉町津谷)	42-2418
9日(日)	熊谷歯科医院 (八日町)	23-2211
16日(日)	小松歯科医院 (東八幡前)	23-5571
17日(月)	千葉歯科医院 (東新城)	22-1360
22日(土)	佐藤歯科医院 (唐桑町馬場)	32-2309
23日(日)	菅原歯科医院 (南郷)	24-1818
30日(日)	山谷歯科医院 (本吉町津谷)	42-3577

健康コラム

～作ってみませんか
(豚肉のビタミンB1で、夏の疲れをとりましょう)～

ピーマンと豚肉の黒酢炒め 4人分 1人分栄養量188kcal、たんぱく質8.7g、脂質8.8g、塩分1.8g

<材料>豚肉薄切り150g(一口大に切る)、にんにく1かけ(みじん切り)、ピーマン4個(細切り)、生しいたけ2枚(石づき除き、薄切り)、にんにく1/4本(皮をむいてせん切り)、ねぎ1/2本(斜め薄切り)、サラダ油大さじ2

<下味>酒小さじ2、しょうゆ小さじ1、塩・こしょう各少々、片栗粉大さじ2

<黒酢だれ>黒酢大さじ4、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ1と1/2、みりん・水各大さじ1、片栗粉大さじ1/2

<調理方法>

- ①豚肉に下味をからめておく。
- ②黒酢だれの材料を合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りがたったら、①の豚肉を入れて焼く。肉に火がとおったら、一度取り出す。
- ④③のフライパンに①の野菜を入れて炒める。肉を戻し入れ、②のたれをからめて出来上がり。

■不活化ポリオワクチン(皮下注射)について

- ◇対象者 生後3か月から7歳6か月の接種が完了していない方
- ◇接種間隔 初回接種は20日から56日までの間隔をおいて3回皮下注射
追加接種は初回接種終了後6月以上の間隔をおいて1回皮下注射

◇過去のポリオワクチン接種歴に応じた対応

過去の生ポリオワクチン接種歴	不活化ポリオワクチン接種回数
ポリオワクチンをまだ1回も受けていない。	不活化ポリオワクチン合計4回接種
生ポリオワクチンをすでに1回受けている。	不活化ポリオワクチンをあと3回接種
不活化ポリオワクチンを1~3回受けている。	不活化ポリオワクチンが合計4回となるよう残りの回数を接種
生ポリオワクチンをすでに2回受けている。	不活化ポリオワクチンは必要ありません。

◇接種可能な医療機関：事前に接種を希望する医療機関に電話予約をしてください。

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	ささはら総合診療科	0220-21-5660

※上記以外の医療機関で接種を希望される方は、志津川保健センターまで問い合わせください。

◇接種料金 無料

◇予診票 新しくなりますので、志津川保健センターでお受け取りください。

■二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種について

～対象になっている方は早めに受けましょう～

◇対象 平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれのお子さん

◇期間 平成25年3月31日まで

◇料金 無料

※予診票は学校から配布します。住所が町内にあり町外の学校に通学されている方には郵送いたします。

■胃がん検診・大腸がん検診日程表

9月	会場	対象地区
11日(火)	活性化センターいずみ	払川、石泉、葦の浜、伊里前上、馬場、名足
12日(水)	活性化センターいずみ	上沢、中在、伊里前下、館浜、泊浜
13日(木)	活性化センターいずみ	樋の口、寄木、中山、石浜、田の浦、港
14日(金)	入谷公民館	入谷地区全域
15日(土)	志津川保健センター	戸倉地区全域、林、大久保、保呂毛、田尻畑、中瀬町、廻館
18日(火)	登米市南方イオン跡地仮設住宅第2集会所	登米市または近隣に居住されている住民の方
19日(水)	志津川保健センター	旭ヶ丘、八幡町、五の一、五の二、南町、十の一、十の二、大森第一、大森第二、天王前、新井田
20日(木)	志津川保健センター	小森、汐見、本浜、沼田、袖浜、平西、平東、荒西、荒東、双苗、大上坊、清水、細浦、西田

※料金 胃がん検診：2,400円、大腸がん検診：800円(大腸がん検診推進事業クーポン券の方は無料) 70歳以上の方・生活保護者：無料

※受付時間は午前7時から9時です。(ただし、18日は午前7時30分からとなります。)

※対象地区が割り当てられていますが、現在のお住まいに近い会場で受診することも可能です。

※詳しくは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