

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

11日(日)	佐藤徹内科クリニック(志津川字沼田)	47-1175
--------	--------------------	---------

●気仙沼市

3日(土)	うちクリニック(東新城)	23-0087	18日(日)	三条小児科医院(田中前)	23-0088
	小野寺医院(赤岩五駄鱈)	23-9890		気仙沼市立本吉病院(本吉町津谷)	42-2621
4日(日)	小野医院(唐桑町宿浦)	32-3128	23日(金)	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
11日(日)	大友病院(三日町)	22-6868	25日(日)	小松クリニック(東八幡前)	21-5770
	条南整形外科(田中前)	29-6711		村岡外科クリニック(田中前)	23-3990

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

18日(日)	歌津仮設歯科診療所(歌津字柘沢)	36-3717
--------	------------------	---------

●気仙沼市

3日(土)	大谷仮設歯科診療所(本吉町三島)	44-3131	18日(日)	金沢歯科医院(新町)	24-1155
4日(日)	本郷遠藤歯科医院(本郷)	24-2825	23日(金)	菅野歯科医院(古町)	22-2235
11日(日)	田中前加藤歯科医院(田中前)	22-1167	25日(日)	条南歯科医院(田中前)	23-5570

すくすく教室

子育てについて日ごろ疑問に思っていることの情報交換や、離乳食のレポーターを上げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか？

◇開催日 11月27日(火) 午前10時から11時30分

◇場所 志津川保健センター

◇対象 5か月から10か月のお子さんご家族

◇内容 保育士育児講話、情報提供「寒さに負けないための食事について」、離乳食の試食と情報交換 など

◇参加費 1組200円(離乳食材料費として)

◇申込方法 電話で志津川保健センターまで申し込みください。締切11月20日(火)

◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



肺がんCT検査

震災の影響により休止しておりました肺がんCT検査を実施します。

◆実施日 11月13日(火)

◆受付 午前9時30分から11時30分と午後1時30分から2時30分まで

◆場所 志津川保健センター

◆対象 年齢が50、51、55、56、60、61、65、66、70、71、75、76歳の方

◆料金

検査項目	対象年齢の方	左記以外の方
CTのみ	4,000円	8,400円
CTと喀痰(70歳以上は無料)	5,100円	9,500円

※喀痰(かくたん)検査は、「喫煙年数×1日の本数」が600本以上の方または、6か月以内に血痰(けったん)のあった方が受けられます。

※対象年齢は平成25年4月1日が基準日です。

※以前検査を希望されていた方には受診券を郵送しています。これから希望される方は11月9日(金)まで問い合わせください。

全血献血の実施

献血車が来町しますので、ご協力をお願いします。

◆日時 11月7日(水) 午前10時30分から午後1時30分

◆場所 志津川保健センター

※終了後、志津川高等学校において、生徒を対象とした献血を実施します。



問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

～お酒とじょうずに付き合しましょう～

適量のお酒は、血行をよくしたり、ストレス解消、楽しい雰囲気づくりなどのよい効果をもたらします。しかし、飲みすぎると高血圧や糖尿病の悪化、肝臓に負担をかけたりします。いつまでもお酒を楽しめるように、ポイントをおさえておいしく飲みましょう。

- ・お酒は、胃に負担をかけないように、つまみを食べながら飲みましょう。
- ・つまみは、さしみや豆腐、枝豆、野菜、海藻類を選ぶと、摂取カロリーをおさえられます。
- ・肝臓の回復のため、休肝日を週に1、2日つくりましょう。

1日のアルコールの適量のめやす

いずれか1種

- ・ビール中ビン1本(500ミリリットル) ・日本酒 1合 ・焼酎35度 2分の1合
- ・ウイスキー、ブランデー ダブル1杯(60ミリリットル) ・ワイン グラス2杯

※個人差もありますので、健診で肝機能の状態を確認しながら、飲みましょう。

※眠るためにお酒を飲むと、深い睡眠が得られず、飲む量が増えていくことにつながります。

睡眠等でお困りの方は、医師や保健師にご相談ください。