

私たちと禁煙に チャレンジしませんか？ 「禁煙チャレンジ」 参加者募集

「やめたいけど自信がない」、「もうやめたい」と思う皆さんのために、保健センターでは、煙草をやめたい方への禁煙支援を行っています。

禁煙チャレンジ参加者へは、約3カ月間、保健師との面接や電話・手紙による支援を行います。

参加希望の方は、10月16日(月)までに、申し込みください。

詳しくは、各保健センターの保健師に、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

歌津保健センター ☎36-9110

※19ページに参加者の声を掲載

高齢者インフルエンザ 予防接種

◇対象

①65歳以上の希望者

②60歳から65才未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する者及びヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者の希望者。

◇接種期間

10月2日(月)～12月28日(木)

◇接種医療機関

町内の医療機関、気仙沼市医師会管内の指定医療機関

《町内の医療機関》

上田クリニック・鎌田医院

公立志津川病院・高橋クリニック

本田記念あおいクリニック

佐藤徹内科クリニック

南三陸志津川クリニック

ささはら総合診療科

◇接種料金 3,500円

(個人負担1,750円、町負担1,750円)

※予防接種を受けるときに必要な予防票は、町内各医療機関や各保健センター窓口にあります。

※生活保護の方は無料です。

◇問い合わせ

志津川保健センター ☎46-5113

歌津保健センター ☎36-9110

前立腺がん検診

戸倉・志津川・入谷地区の方を対象に前立腺がん検診を行います。

なお、歌津地区は住民検診で実施済みですが、まだ受けていない方で、希望する方は受けることができます。

◇対象 50歳以上の男性の希望者

◇検査内容 P S A検査 腕から少量の採血をして検査します。

◇検査期間 10月2日～31日まで

◇会場 公立志津川病院

◇受付時間 昼12時～午後4時

◇検査料金 2,000円

(個人負担1,000円、町負担1,000円)

※70才以上の方、生活保護の方は無料です。

◇問い合わせ

志津川保健センター ☎46-5113

歌津保健センター ☎36-9110

今回は志津川保健センターで 開催します！ アルコール家族教室

あなたのまわりにお酒に関する心配ごとはありませんか？

お酒を飲むと人が変わる、お酒が原因で人とトラブルを起こす、お酒を一日中飲んでいる…こんな悩みを家族だけで抱え込んでいませんか？

この教室は、家族が抱える大変さや苦しさを少しでも楽にするために開催するものです。

話した内容は秘密として厳守します。安心してご参加ください。

◇日時・内容

1回目 10月12日(木)

午後1時30分～3時

講話「本当に知りたいお酒の話」

2回目 10月31日(火)

午後1時30分～3時30分

相談会 ～悩みを話して楽になる方法をみんなでいっしょに考えましょう～

◇場 所 志津川保健センター

◇相談員 家族機能相談室 カウンセラー 小山勝己氏

◇相談料 無料

※講演会は自由に参加できます。相談会に参加される方は、事前に保健センターまで連絡ください。

◇申込み・問い合わせ

志津川保健センター ☎46-5113

歌津保健センター ☎36-9110



わが家のアイドル

りゅうのすけ
阿部龍之介くん (生誕7カ月)

パパ 正洋さん ママ 祐美子さん

歌津地区 循環器健診事後教室

住民健診(循環器健診)の結果をもとにした事後健康教室を開催します。ぜひご参加ください。

◇日時 10月11日(水)

午後1時30分～3時

◇受付 午後1時～1時30分

◇場所 歌津保健センター

◇対象 歌津地区で、住民健診(循環器健診)の判定結果が『要指導a』『要指導b』『要医療』の方(戸倉・志津川・入谷地区の事後教室は、11月に開催予定しています)

◇内容 ①(財)宮城県予防医学協会医師による講話「はじめよう！おいしく楽しく生活改善」

②医師・保健師、栄養士による個別相談

※住民健診の結果をお持ちください。※希望される方には、みそ汁の塩分測定を行いますので、みそ汁のみを容器に入れお持ちください。

◇問い合わせ 歌津保健センター

☎36-9110 (保健師・栄養士)

※19ページに参加者の声を掲載