

## 予防接種のお知らせ

### 3月で今年度の予防接種が終了します

下記の予防接種対象者の方で、まだ接種がお済でない方は、接種期限が迫っています。  
◎印の予防接種に限り、期間内での接種を過ぎますと、定期接種の対象からは外れてしまい私費での接種となります。

種類	対象者（南三陸町に住所を有する方）	回数
◎ 麻疹風しん	1期：1歳から2歳未満 2期：5～7歳未満（小学校就学前の1年間）	1回 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）	1回	
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～平成19年4月1日生まれの方へ 平成17～21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。	
◎ 成人用肺炎球菌	平成26年度（平成26年4月1日から平成27年3月31日）に下記の年齢になる方。 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の方で過去に肺炎球菌の接種を受けていない方。	

#### ＝共通事項＝

◇接種期間 3月31日（火）まで ◇料金 無料（期間内） ◇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。（母子手帳をお持ちの方は、持参ください。）

◇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、宮城県及び気仙沼市医師会と契約している医療機関であれば、予診票を持参し町内で接種するのと同様に接種ができます。ご不明な点は、志津川保健センターまで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

## 開催！健康づくり講演会

### 心地よい運動のはなしと運動の実技

健康運動指導士の薄井啓さんが、日頃から簡単にできる運動を紹介します。皆さんの参加をお待ちしています。動きやすい服装でお越しください。

- ◇日時 3月13日（金）午後1時30分から3時
- ◇場所 志津川保健センター
- ◇講演 「呼び覚まそう、身体あきらの能力」
- ◇講師 ㈱マルシンク 健康運動指導士 薄井啓 氏
- ◇申込 不要
- ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



## 「ぴったりきょうしよくかい共食会」開催!!

きちんと食べて元気な体をつくることは、自分らしい生活を送るために大事なことです。

「自分にとってぴったりの一食」を、いっしょに考え、作り、楽しく共食をしませんか。



- ◇日時 ①3月17日（火）午前10時30分から午後12時30分  
②3月25日（水）午後6時から8時

◇場所 志津川保健センター

◇内容 1食のバランスのとれた食事内容と適量をチェックできる「3・1・2弁当箱法」を使って、自分にぴったりの1食を作ります。

◇参加費 無料（NPO法人食生態学フォーラムの支援により）

◇持ち物 いつも使用しているごはん茶碗 めがね（必要な方） 筆記用具

◇申込 3月12日（木）まで

※内容は①、②とも同じです。ご都合のよい日程に申し込みください。

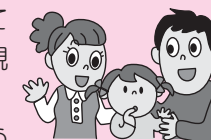
◇問い合わせ 志津川保健センター 管理栄養士 ☎46-5113



## 健康こころくら

視点をえて、  
ほめ上手で <small>く</small><small>ん</small><small>く</small><small>ん</small>子育て!

毎日の子育て、おつかれさまです。100人の親がいれば、100通りの子育てがあります。どんな子育ても、オールOK! そんな中、今の子育てにちょっと視点を変えて関わってみてはいかがでしょう?



さて、子どもにとってのご褒美は、なんだと思いますか? おもちゃでしょうか? おかしてでしょうか? それは、親からの注目です。では、子どもはどんなときに親からの注目をもらいますか? おこられたときや褒められたときですね。ついつい、いい子に育てようと、悪い所を注意しがちですが、実は、おこるときは良くない行動に注目しています。そうすると、親の注目をもらいたくて、また、良くない行動を起こします。つまり、子どもに注目するときは、「良い行動に注目」してあげてください。つまり、良い行動をとったときは、すかさず褒めてあげましょう。

“褒めること”は、子どもの心を育てるためのとても大切な栄養です。お父さん、お母さん、おじいさん、おばあさん、隣のおばちゃん、おじちゃん、そして子どもに関わるみなさんも、子どもの良い行動に注目しどんどんほめてあげましょう。子どもは、親にとって大切な宝です。そして、町にとっても大切な宝です。みんなで声をかけ、元気な子どもが、町中たくさん増えるといいですね。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

## こころの健康相談 ～ひとりで悩まず相談してみませんか?～

◇日時 3月20日（金）午後1時30分から3時30分

◇場所 志津川保健センター

◇相談内容 眠れない、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかかわれない、やる気が起きない、お酒のことで困っている 等でお悩みの方

◇相談医 こだまホスピタル 医師 後藤氏

◇予約期限 3月13日（金）

◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

