

## 成人歯科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、歯肉に炎症を起こしたり、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。

今年度から40歳から69歳までの方の負担金は無料になりました。ぜひ、健診を受けましょう。

◇対象者 40・45・50・55・60・65・70歳の方（平成28年4月1日現在）

※受診票が届いている方は忘れずにお受けください。

※申し込みされていない方で健診を希望される方は、下記の問い合わせまでご連絡ください。

◇健診期間 8月1日(土)から10月31日(土)

※各医療機関の診療時間内での実施となります。

◇健診実施医療機関

医療機関名	住所	電話
志津川仮設歯科診療所	志津川字沼田150-115	46-5678
歌津仮設歯科診療所	歌津字栢沢88-5	36-3717
公立南三陸診療所	志津川字沼田56-2	46-5587

◇内容 歯や歯ぐきの検査、入れ歯のチェックなど。

◇料金 無料

問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113



## アルコール相談・家族教室のお知らせ

お酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効用があります。

しかし、多量のお酒を飲み続けると、飲酒のコントロールができなくなり、やめられなくなる病気（アルコール依存症）になる可能性があります。

お酒の飲み方が心配な方や、お酒が関係することでお悩みの方など、一人で抱え込まず、お話ししてみませんか？ また、ギャンブル依存症などの相談も応じます。

本人・家族・周囲の方など、どなたでも相談できます。

月日	時間	場所
8月18日(火)	午後1時から2時まで(家族教室) 午後2時から4時まで(個別相談)	志津川保健センター
8月25日(火)	午後1時から4時まで(個別相談のみ)	気仙沼保健所

相談員：東北会病院 大和田相談員

※予約制となっております。(予約期限は、相談日の1週間前までです。)

申込・問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113 気仙沼保健所 ☎21-1356



## 健康コラム

### 熱中症を予防しましょう！

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 重症化すると…
- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん等

予防方法

◇暑さを避ける

室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節する。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。

外出時には…

- ・日傘や帽子の着用する。
- ・天気のよい日は、日中の外出を控える（畑仕事等は涼しい

時間帯にする)。

からだの蓄熱を避けるために…

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

◇水分を補給する

- ・室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する。

熱中症が疑われる場合は

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい場所等涼しい場所へ避難させる。

・衣服をゆるめ、からだを冷やす。

・水分・塩分などを補給する。

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



## 子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。

子育て情報の提供や育児相談の受け付け、子ども向けDVDの無料レンタルをしています。親子の笑顔が広がる場所です。ぜひ、ご利用ください。

◇場所：志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館

◇対象：未就園児とその保護者、祖父母

◇時間：平日午前10時から午後3時まで（土日、祝日はお休みです。）

### 歌津ひろば

日時：8月26日(水)

時間：午前10時～11時30分

場所：歌津学童わんぱくキッズク

ラブ(歌津中学校となり)

### 出張子育て広場開催

#### 入谷ひろば

日時：8月5日(土)

時間：午前10時～11時30分

場所：入谷公民館 和室

#### 戸倉ひろば

日時：8月19日(水)

時間：午前10時～11時30分

場所：志津川自然の家仮設住宅

談話室

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

## 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、離乳食のレパートリーを広げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか？

◇日時 9月2日(水) 午前10時から

◇場所 志津川保健センター

◇対象 5か月から10か月のお子

さんとご家族

◇内容 離乳食の講話、調理実習と試

食、情報交換など。

◇費用 1組 100円(離乳食材料費)

◇持参 エプロン、おんぶひも、お

子さんのオムツなど身の回

りのもの

◇申込 電話で申し込みください。

締切：8月26日(水)

申込・問い合わせ

志津川保健センター ☎46-5113

## 三世代コホート調査のお知らせ

東北大学が妊婦さんとそのご家族を対象に行っている三世代コホート調査への参加者が3万人を超えました。(平成27年6月31日現在妊婦さん：1万2千人、ご家族1万8千人)。参加者のうち、南三陸町の妊婦さん52人を対象に分析を行った結果、妊娠判明後も喫煙している妊婦さんが5.1



パーセント、奥さんの妊娠判明後も喫煙している旦那さんが62.2パーセントであることが分かりました。妊娠中の喫煙はお子さんだけでなくお孫さんにも影響がある可能性が報告されていますので、禁煙外来やご家族のサポートを得ながら、禁煙を心がけましょう。なお、個人の体質・遺伝子を考慮した未来の医療の開発にはさらに沢山の方々のご協力が必要です。引き続き皆さまのご協力をお待ちしております。

※三世代コホート調査では、妊婦さんとそのご家族を対象に採血、採尿、調査票の記入等を行い、お子さんに比較的多くみられるアレルギー性疾患・自閉症などの病気や、大人の方に多い生活習慣病の両方に対して遺伝要因・環境要因がどのように関わっているかを調査します。

問い合わせ 東北メディカル・メガバンク機構三世代コホート室 ☎022-718-5162