

今年から無料になりました 特定健診を受けましょう！

『特定健診』でメタボリックシンドロームの該当者とその予備軍を早期に発見し、生活習慣病の発症を未然に防ぐことができます。

南三陸町国民健康保険の皆さまは、この特定健診を無料で受けることができます。

まだ健診がお済みでない方は、この機会にご希望の医療機関に予約のうえぜひ受診してください。

※7月にお送りした受診券はそのまま使えます。

問い合わせ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

高齢者インフルエンザワクチン接種について

10月から高齢者インフルエンザワクチンの接種が始まります。

南三陸町及び気仙沼市と宮城県内の指定医療機関でも個人負担のみでの接種が可能です。高齢者インフルエンザの予防接種は、インフルエンザの重症化を防ぐものですが、接種後、接種部位の腫れや発熱などの症状がみられる場合があるほか、まれに重い症状を引き起こす可能性もあります。医療機関に備え付けの説明書をよく読み、本人が希望される場合に接種してください。



◇実施期間 10月1日(木)から平成28年1月30日(土)まで
※宮城県医師会指定医療機関(南三陸町、気仙沼市以外)で接種される方は、11月2日(月)から12月31日(木)までとなります。

◇対象者 南三陸町に住所がある方で
①接種日に65歳以上になっている方
②接種日に60歳以上65歳未満の方で、心臓や腎臓、呼吸器に重い障害のある方やヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重い障害のある方

◇接種費用 4,250円(個人負担2,000円、町の助成2,250円)
なお、生活保護世帯の方は無料となります。

◇接種回数 1回

◇接種方法 接種は、宮城県内の指定医療機関で行います。事前に予約を入れてください。

【気仙沼市医師会指定医療機関で接種を希望する方】

医療機関に備え付けの予診票と説明書を受け取り、内容をよく理解した上で受けてください。

【宮城県医師会指定医療機関で接種を希望する方】

志津川保健センターに問い合わせいただき、町の予診票を受け取りください。予診票は志津川保健センターで直接受け取りいただくか、郵送にて送付します。

実施医療機関【町内】

南三陸町	町外
歌津八番クリニック ☎36-9511	ささはら総合診療科(登米市) ☎0220-21-5660
佐藤徹内科クリニック ☎47-1175	※気仙沼市医師会指定医療機関及び宮城県医師会指定医療機関でも接種できます。 (指定医療機関の問い合わせは、志津川保健センターまで)
公立南三陸診療所 ☎46-3646	

※他県の医療機関で接種する場合

医療機関窓口で接種料金の全額を支払うこととなりますが、申請により2,250円を上限として接種費用の助成が受けられます。県内で接種される方は、指定医療機関で接種して下さい。

払い戻し申請について(宮城県以外の医療機関で接種をされた方に限ります。)

◇申請期間 10月19日(月)から平成28年2月12日(金)まで

◇申請場所 志津川保健センター

◇持ち物 ①医療機関から発行された領収書 ②印鑑 ③予防接種済証 ④本人名義の通帳 ⑤保険証

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

認知症相談

◇日時 10月16日(金) 午後1時30分から3時30分まで ◇場所 志津川保健センター(自宅訪問可)

◇内容 認知症の症状や、介護法でお悩みの方の相談 ◇相談医 こだまホスピタル 医師 後藤雅智氏

◇予約期限 10月9日(金) ◇問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588

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。

また、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となり 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。)

出張子育て広場開催

戸倉ひろば

日時：10月28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

※入谷ひろばは、しばらくお休みします。

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

歌津ひろば

日時：10月7日(水)、21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)

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

女性医師による女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

◇開催日時・場所(完全予約制・無料)

開催日	相談時間	場所
10月3日(土)	午後2時から4時まで	石巻市

※会場は予約時にお伝えします。

※仙台市にお住まいの方、仙台市に通勤・通学をしている方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

◇予約先

宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
(受付時間：土日祝日を除く午前9時から午後5時まで)

◇問い合わせ 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623

薬と健康の週間

10月17日(土)～10月23日(金)は「薬と健康の週間」です。

医薬品は病気や怪我を治すのに役立つ一方、正しく使わなければ副作用により健康を損なうおそれがあります。以下のことに注意して、正しく医薬品を使いましょう。

- ・医薬品について不明な点がある時は、医師・薬剤師等の専門家に相談して、適切に使用しましょう。
- ・医薬品は、使用期間、用法、用量、保管方法などを守り、使用上の注意を十分に理解して使用しましょう。
- ・複数の医療機関・診療科受診による重複投与、相互作用の確認等のために、お薬手帳を活用するとともに、かかりつけ薬局を持ちましょう。
- ・小児による医薬品の誤飲事故の危険性があるため、医薬品は小児の手の届かない場所に保管するなど、適切に保管・管理しましょう。

◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

健康コラム

精神保健福祉普及運動期間です。～こころと体を大切に～

住まいや暮らし方がさまざまに変化し、それぞれいろいろな思いを抱えて生活していると思います。からでもこころも健康ですごすために、あせらず、自分のペースを大切にしましょう。

●こころからだを休ませる

くつろぐ時間と場所をつくる、深呼吸、ストレッチ、ゆっくりお風呂につかる…

●良質の睡眠をとる

毎朝決まった時間におきる、寝る前のパソコンや携帯電話・寝酒はさける…

●バランスのよい食事をとる

3食規則正しい食事、旬を味わう、誰かと楽しみながら食事をする…

●からだを動かす

さんぽ、家事、疲れすぎない程度の運動…

●楽しいことをする

趣味、好きな活動、音楽をきく、絵をかく、歌をうたう、本を読む…

●まわりの人と交流する

いつも顔を合わせるかたとごあいさつ、お茶のみ、地域のあつまりに参加する…

●相談することも大切です

話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

家庭でも 職場でも 地域でも 気くばり 目くばり 心くばり。いつもと違うな…と思ったら声をかけましょう。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113
みやぎ心のケアセンター ☎23-7337