

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か月児健康診査	9日(月)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成27年6月から7月生まれのお子さん
3歳児健康診査	27日(金)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成24年4月から5月生まれのお子さん
母子手帳・予防接種予票の交付	毎週月曜日	13:00~17:00	志津川保健センター (※歌津総合支所)	※指定日以外での交付、歌津総合支所での交付を希望される方は事前に連絡願います。 (歌津総合支所 ☎36-3921)

◇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：午前9時から午後5時まで。ただし、医療機関により一部診療時間が異なりますので、あらかじめ実施医療機関に問い合わせのうえ、受診ください。

●気仙沼市

11月1日(日)	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750	11月22日(日)	すがわら内科クリニック (松崎萱)	25-8825
3日(火)	うちクリニック (東新城)	23-0087	23日(月)	おだか医院 (田中前)	22-3210
	鈴木医院 (長磯原の沢)	27-2315		佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811
8日(日)	三条小児科 (田中前)	23-0088	29日(日)	森田医院 (八日町)	22-6633
	条南整形外科 (田中前)	29-6711		小野医院 (唐桑町)	32-3128
15日(日)	小野寺医院 (赤岩五駄鱈)	23-9890			
	気仙沼市立本吉病院 (本吉町)	42-2621			

歯科休日診療在宅当番医

診療時間は、南三陸町は午前9時から正午まで、気仙沼市は午前9時から午後5時までとなります。

●南三陸町

11月15日(日)	歌津仮設歯科診療所 (枳沢)	36-3717
-----------	----------------	---------

●気仙沼市

11月1日(日)	みうら歯科クリニック (長磯船原)	27-4145	11月22日(日)	猪苗代歯科医院 (松川前)	22-7184
3日(火)	米倉歯科クリニック (南郷)	22-9955	23日(月)	本郷遠藤歯科医院 (本郷)	24-2825
8日(日)	皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈)	22-9611	29日(日)	田中前加藤歯科医院 (田中前)	22-1167
15日(日)	大谷仮設歯科診療所 (本吉町三島)	44-3131	12月6日(日)	金沢歯科医院 (新町)	24-1155

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 11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 11月16日(月) ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



平成27年度 健康調査のお知らせ

震災から4年半が経過しました。時間の経過とともに、少しずつ環境や気持ちにも変化が現れます。こころや体の状態はいかがでしょう？

こころや体の状態は、人によって違います。当時よりも楽になっている人もあれば、当時から何も変わっていないと感じる方、逆にづらい気持ちが大きくなっている方もあるかもしれません。

町では、毎年続けて健康調査を行うことにより、町民の皆様の体調やこころの健康状態等がどのように変化しているかの把握や、支援が必要な方への家庭訪問などの個別支援につないでいます。

今年度も11月中旬から健康調査を行う予定です。皆様のご協力をお願いいたします。

【27年度の予定】

	実施時期	配布・回収する人
応急仮設住宅	11月中旬	被災者支援センター 生活支援員
民間賃貸借上住宅	12月	郵送
上記以外の全地域 (復興住宅を含む)	平成28年 1月下旬	保健福祉推進員 ※平成28年度各種検診一括申し込みと同時に実施予定

【26年度の調査概要】

	応急仮設	民間賃貸借上住宅	左記以外の全地域
回収世帯数	1,174世帯	120世帯	1,644世帯
回答者数	2,888人	336人	5,209人
回収率	75.4%	-	58.3%

調査結果

- ・「眠れない」と答えた方が、25年度より増えています(仮設で13.3%)。
- ・「不安」や「抑うつ症状」が強くなっている方の割合が、平常時に比べて高い状態が続いています。



見逃さないで こころのSOS

眠れない イライラする
誰とも話す気になれない
悪い夢をみる
不安・恐怖が強い...など

- ・身近な人、安心できる人に話してみよう。
- ・生活に支障が出て辛い場合には専門相談の利用もおすすめです。

みやぎ心のケアセンターをご存知ですか？

精神保健福祉士、保健師等が個別にお話をうかがいます。

- ・左記のようなことでお悩みの方
 - ・身近に自分のことを話せる人がいない
 - ・状態がなかなか改善しない方...など
- どうぞお気軽にご相談ください。

◇連絡先 みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター
☎23-7337



問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

肺がんCT検査

問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

- ◇日時 11月18日(水)、11月19日(木)
- ◇受付時間 午前9時30分から10時30分まで
午前10時30分から11時30分まで
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50~75歳の方

検査項目	対象年齢の方	対象外の方
CTのみ	2,000円	8,640円
CTと喀痰(50歳から69歳の方)	2,500円	11,610円
CTと喀痰(70歳以上の方)	2,000円	8,640円

※^{かくたん}喀痰検査は、「喫煙年数×1日の本数」が600本以上の方が受けられます。

※対象年齢は平成28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11日(水)までに問い合わせください。