

12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
10か月児健康相談	4日(金)	12:45~13:00	志津川保健センター	全地区の平成27年1月から2月生まれのお子さん
1歳6か月児健康診査	10日(木)	12:15~12:30	平成の森 (2つの健診を同日に行います。)	歌津地区の平成26年4月から6月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		12:45~13:00		歌津地区の平成25年4月から6月生まれのお子さん
1歳6か月児健康診査	14日(月)	12:45~13:00	総合ケアセンター (2つの健診を同日に行います。)	志津川地区の平成26年3月から5月生まれのお子さん
2歳半歯科健康診査		13:00~13:15		志津川地区の平成25年3月から5月生まれのお子さん
母子手帳・予防接種予診票の交付	毎週月曜日	13:00~17:00	志津川保健センター (14日から総合ケアセンター) ※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お問い合わせのうえ、受診ください。

●南三陸町

12月13日(日)	佐藤徹内科クリニック (志津川字沼田)	47-1175
-----------	---------------------	---------

●気仙沼市

12月6日(日)	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750	12月23日(水)	佐々木小児科医院 (本郷)	22-6811
13日(日)	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990	27日(日)	鈴木医院 (長磯原の沢)	27-2315
	小野医院 (唐桑町)	32-3128		うちクリニック (東新城)	23-0087
20日(日)	小野寺医院 (赤岩五駄鱈)	23-9890	1月1日(金)	三条小児科医院 (田中前)	23-0088
	条南整形外科 (田中前)	29-6711		森田医院 (八日町)	22-6633
	気仙沼市立本吉病院 (本吉町)	42-2621		小松クリニック (東八幡前)	21-5770
			1月3日(日)	葛内科胃腸科医院 (田中前)	22-6750

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

12月20日(日)	志津川仮設歯科診療所 (志津川字沼田)	46-5678
-----------	---------------------	---------

●気仙沼市

12月6日(日)	金沢歯科医院 (新町)	24-1155	12月30日(水)	皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈)	22-9611
13日(日)	菅野歯科医院 (古町)	22-2235	31日(木)	米倉歯科クリニック (南郷)	22-9955
20日(日)	条南歯科医院 (田中前)	23-5570	1月1日(金)	大谷仮設歯科診療所 (本吉町三島)	44-3131
23日(水)	三浦歯科醫院 (本吉町津谷)	42-2418	1月2日(土)	猪苗代歯科医院 (松川前)	22-7184
27日(日)	熊谷歯科医院 (八日町)	23-2211	1月3日(日)	本郷遠藤歯科医院 (本郷)	24-2825

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 12月9日(水) 午後2時から4時
- ◇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 光ヶ丘保養園 医師 新階氏
- ◇予約期限 12月2日(水) ◇問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113



住民向け在宅療養フォーラム



病気や障害があっても住み慣れた「我が家で」暮らすための在宅療養の仕組みがあります。どんなことが出来るのか、元気なうちから聞きにきませんか?

「訪問診療の取り組みと、皆さんに伝えたいこと」
村岡外科クリニック 院長 村岡 正朗氏 等

- ◇日時 12月19日(土) 午後1時30分から3時30分まで
- ◇場所 ゲストハウスアーバン (気仙沼市本郷22-5)
- ◇申込期限 12月9日(水) まで



問い合わせ 気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6614

認知症相談

- ◇日時 12月18日(金) 午後1時30分から3時30分まで
- ◇場所 総合ケアセンター南三陸 (自宅訪問可)
- ◇相談内容 認知症の症状や、介護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 12月14日(月)
- ◇問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588



健康コラム

野菜に多く含まれるビタミン・ミネラル類で風邪を予防しましょう



緑黄色野菜に多く含まれるベータ-カロテンは鼻やのどなどの粘膜の材料となり、ウイルスから身体をまもることに役立ちます。

冬至に緑黄色野菜のかぼちゃを食べると長生きをされると言われます。長く保存ができる夏野菜のかぼちゃの栄養で、寒い冬を乗り越えるための昔の人の知恵ですね。

かぼちゃだけでなく、ほうれん草や小松菜、白菜など冬野菜の栄養をしっかりと摂って、この冬も元気に過ごしましょう。

◇毎食食べましょう。

食事の回数が減ってしまうと野菜不足につながります。毎回の食事で、小鉢で1つから2つ分の野菜を目標に食べましょう。

◇加熱して食べましょう。
加熱すると葉もの野菜はかさが減り、根菜類は柔らかくなるので量を食べやすくなります。鍋料理は肉や魚と一緒に野菜をとることができておすすめです。

ベータ-カロテンは油に溶ける性質があるので、緑黄色野菜を油で炒めたりマヨネーズで食べると身体に吸収されやすくなります。



問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113