



## 予防接種のお知らせ

体調が良い時に、予防接種を受けましょう。

問い合わせ 保健福祉課健康増進係  
(総合ケアセンター1階) ☎46-5113

### 麻しん・風しん

対象者：南三陸町に住所のある方で  
第1期：1～2歳未満  
第2期：5～7歳未満の小学校就学前  
1年間に相当する年齢の方  
(平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)

◇接種期間：3月31日(木)まで  
◇料金：無料  
◇持ち物：①母子手帳  
②予診票(個別で郵送しています)  
※震災等で母子手帳や予診票を紛失した方は、  
事前に保健福祉課健康増進係(総合ケアセンター南三陸1階)で再交付を受けて接種  
をしてください。

### 二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象者：南三陸町に住所がある方で  
小学校6年生に相当する年齢の方  
(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)

◇町内実施医療機関  
・南三陸病院 ☎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、接種可能な医療機関があります。保健福祉課健康増進係まで問い合わせください。

## 高齢者インフルエンザ予防接種料金 払い戻し申請について

払い戻し申請の期限が近づいていますので、該当する方は早めに申請をしてください。  
なお、自己負担額2,000円で接種された方は、対象となりませんのでご注意ください。  
◇対象 高齢者インフルエンザの対象者で、平成27年10月から平成28年1月までに南三陸町・気仙沼市および宮城県広域化予防接種実施医療機関以外と県外の医療機関で接種をした方。  
◇助成額 接種額から自己負担額(2,000円)を引いた額となります。(上限が2,250円)  
◇申請期限 2月5日(金)まで ◇日時 平日 8時30分から17時15分まで  
◇場所 保健福祉課健康増進係(総合ケアセンター1階)または歌津総合支所窓口  
◇持ち物 ①医療機関から発行された領収書、②印鑑、③本人名義の通帳、④保険証  
※申請は郵送でも取り扱いしております。詳しくは上記まで問い合わせください。



## 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 1月15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  
◇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 1月8日(金) ◇問い合わせ 保健福祉課健康増進係(総合ケアセンター1階) ☎46-5113



## 健康コラム インフルエンザを予防して元気に過ごしましょう

あけましておめでとうございます！新しい1年の始まりの月、様々な抱負や目標に向けて毎日を元気に過ごしたいものですね。しかし、冬の寒さと乾燥には要注意！気温と湿度の低下は、私たちの体に影響を及ぼすだけでなく、空気中のウイルスにとって活動しやすい環境となります。

### ～予防のポイント～

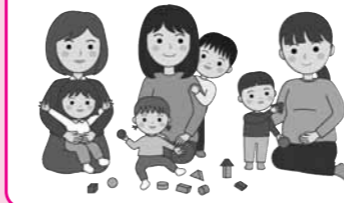
- 外出先ではマスクを着用しましょう。
- 外出後はうがい・手洗いをきちんとしましょう。
- 乾燥しやすい室内では加湿器等を使って適切な湿度(50～60%)を心掛けましょう。
- 人ごみなどへの外出を控えましょう。(特に乳幼児、妊婦、高齢者、基礎疾患のある方など)
- 予防接種を受けましょう。
- 十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けましょう。
- インフルエンザ予防に効果的な身近な食品を上手に活用しましょう。

- ・ヨーグルトや納豆などの発酵食品  
腸を健康に保ち、免疫力が高まります。
- ・しょうが  
体を温めて血行を促進し、冷え性を予防します。
- ・レンコン  
ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、この時期の食事バランスを整えやすくなります。

～インフルエンザかな？と思ったら～  
突然の38℃の発熱や全身倦怠感などの症状がみられたら、インフルエンザの可能性ががあります。できるだけ早めに医療機関を受診しましょう！また、自宅療養の際には十分な水分補給をして、脱水症状を予防しましょう。

問い合わせ 保健福祉課健康増進係  
(総合ケアセンター1階) ☎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も受け付け、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：総合ケアセンター2階 子育て支援センター  
◇対象：未就園児とその保護者、祖父  
◇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：1月27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

※入浴ひろばは、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：1月13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 ☎46-3042

## 南三陸母子支援 ママかふえ

楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか？



宮城県臨床心理士会では、母子支援(ママかふえ)活動を行っています。1月は「ドコモショップ古川中央店」さんと一緒に「アリーナで自由に遊ぼう！」の会を開きます。元気のいいちびっただけでなく、ハイハイ・タッチのお子さんがゆったり遊べるスペースもご用意いたします。途中出入りも自由なので、どうぞお気軽にご参加ください。

◇日時 1月16日(土)  
◇時間 午後1時30分から3時30分まで  
◇場所 平成の森アリーナ  
◇対象 乳幼児から中高生まで(小さいお子さんは保護者同伴)  
◇内容 自由に走り回ったり、折り紙、お絵かき など。  
◇持ち物 うわばきをお持ちください。

参加申込・問い合わせ 宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350  
ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939  
主催/宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

## 虫歯のない子

3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介します。



◎熊田 渡邊 さくら 桜ちゃん ◎長柴 やまと 千葉 大和くん ◎戸倉 ゆうと 菅原 悠仁くん ◎管の浜 れな 松本 滯奈ちゃん



◎中の町 えりな 鈴木絵梨奈ちゃん ◎袖浜 あこ 遠藤 愛心ちゃん ◎城場 かのん 佐藤 花音ちゃん ◎平磯 かいり 佐藤 海璃くん ◎廻館 そう 鈴木 蒼汀くん ◎林際 はるき 大内 晴貴くん