

2月の保健行事

保健福祉課健康増進係 ☎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	9日(火)	12:45～13:00	総合ケアセンター南三陸	全地区の平成27年3月から4月生まれのお子さん
3歳児健康診査	24日(水)	12:45～13:00	総合ケアセンター南三陸	全地区の平成24年6月から7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	総合ケアセンター南三陸 (※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。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

2月14日(日)	佐藤徹内科クリニック(沼田)	47-1175
----------	----------------	---------

●気仙沼市

2月7日(日)	うちクリニック(東新城)	23-0087	2月21日(日)	葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
11日(木)	おだか医院(田中前)	22-3210		条南整形外科(田中前)	29-6711
	佐々木小児科医院(本郷)	22-6811		気仙沼市立本吉病院(本吉町津谷)	42-2621
14日(日)	小野医院(唐桑町宿浦)	32-3128	28日(日)	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
	三条小児科医院(田中前)	23-0088	3月6日(日)	葛内科胃腸科医院(田中前)	22-6750
				小松クリニック(東八幡前)	21-5770

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、気仙沼市は午前9時から午後5時となります。

●南三陸町

2月21日(日)	志津川仮設歯科診療所(沼田)	46-5678
----------	----------------	---------

●気仙沼市

2月7日(日)	鈴木歯科医院(魚町)	22-0827	2月21日(日)	皆川歯科医院(赤岩五駄鱈)	22-9611
11日(木)	千葉歯科医院(東新城)	22-1360	28日(日)	米倉歯科クリニック(南郷)	22-9955
14日(日)	みうら歯科クリニック(長磯船原)	27-4145	3月6日(日)	大谷仮設歯科診療所(本吉町三島)	44-3131

全血献血の実施

宮城県赤十字血液センターの献血車が来町しますので、ご協力をお願いします。

◇日時 2月19日(金) 午前10時から正午まで
午後1時から4時まで

◇場所 総合ケアセンター南三陸1階 健診室
※男女とも400ml献血のみの受け付けとなります。

問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113



食育講演会を開催します



講師は生活や環境とのかかわりで食生活のあり方を研究し実践する「食生態学」の創始者で、南三陸町の「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりあった食づくり共食会」を一緒に進めてきた方です。皆さんの参加をお待ちしています。

◇日時 2月18日(木) 午後1時30分から3時まで
◇場所 総合ケアセンター南三陸2階 大会議室
◇講演 「地域を活かした食育とは」
◇講師 女子栄養大学名誉教授 NPO法人食生態学実践フォーラム理事長 足立己幸氏
◇参加費 無料
◇申込 不要
◇問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

こころと体の健康づくり講演会



こころと体の不調を自分自身でケアできる方法が学べます。不眠、疲れやすい、頭痛、肩こりなどが解消します。自分らしくイキイキと輝くために、皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

◇日時 2月5日(金) 午前10時から11時30分まで
◇場所 総合ケアセンター南三陸1階 健診室
◇内容 講演「心と体のセルフメンテナンス」～笑おう！ほぐそう！心と体～
◇講師 一般社団法人セルフアドヴァンス協会 代表理事 水科江利子先生
◇持ち物 動きやすい服装・飲み物(フタつきのもの)
◇参加費 無料
◇申込 不要
◇対象 どなたでもご参加いただけます。
◇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？本人・家族・周囲の方など、どなたでも相談できます。また、ギャンブル依存症などの相談も応じます。

月日	時間	場所
2月16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)	総合ケアセンター南三陸
2月23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 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健所 ☎21-1356



認知症相談

◇日時 2月19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)
◇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 2月15日(月) ◇問い合わせ 地域包括支援センター ☎46-5588

健康相談会「まちの保健室」のお知らせ

～健康について、お気軽にご相談ください～

◇日時 2月18日(木) 午前9時から正午まで
◇場所 役場1階ホール
◇内容 保健師・看護師による血圧測定等の個別相談
◇問い合わせ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

ピンク色の
のぼり旗が
目印です

まちの保健室