

子宮がん検診・骨粗しょう症検診を受けていない人へ

5月に実施した子宮がん検診・6月の骨粗しょう症検診を受けることができなかった人を対象に、下記の日程で追加検診を実施します。自身の健康のために、ぜひ検診を受けましょう。

- 日 時 9月5日(土)
- 受付時間 午前9時～10時30分
- 会 場 総合ケアセンター南三陸 1階・健診室
- 対象および検診料金

今年度、最後の機会です!!

項 目	対 象 者	料 金
子宮がん検診	20歳から69歳までの女性	1,500円
	70歳以上の女性、クーポン券対象者	無料
骨粗しょう症検診	20歳から69歳までの女性	500円
	70歳の女性 (昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ)	無料

当日の持ち物

- ①受診票
 - ②検診料金
 - ③マイナ保険証または資格確認証
 - ④外靴入れ
 - ⑤スカートまたはバスタオル
 - ⑥子宮頸がん検診無料クーポン券
- ※③は当日受診票を持参しなかった場合に提示していただくことがあります。
- ※⑥のクーポン券対象者は、平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人です。対象の人には5月に送付しております。
- ※⑤⑥は子宮がん検診を受ける人のみ。
- ※対象者で生活保護を受給されている人は無料です。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

「視覚障害者情報交流会」開催のお知らせ

目の見えない・見えにくい人の交流会を開催します。同じ地域の人同士、交流しましょう!

- 日 時 9月29日(火) 午後1時～3時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸 1階 いきいきルーム
- 内 容 視覚障害者向け用具・便利グッズの紹介・懇談会
- 対 象 目の見えない・見えにくい人(手帳の有無は問いません)、ご家族・支援者など
- 参加費 無料

☎ 宮城県視覚障害者情報センター ☎022-234-4047

介護のこと いっしょに話してみませんか?

認知症介護者家族交流会

認知症の人を介護する介護者同士で集まり、悩みや不安など、日頃の思いを語り合ひましょう。ぜひ、気軽に参加してください。

- 日 時 10月14日(水) 午前10時30分～正午
- 場 所 総合ケアセンター南三陸 1階 いきいきルーム
- 対 象 認知症のご家族を介護している人(認知症の診断を受けていなくてもご参加いただけます。)
- 内 容 認知症専門講師からの講話、介護者同士での交流会
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具(必要な人)
- 申込み締切り 10月9日(金)

☎ 地域包括支援センター ☎46-5588



9月10日～16日は自殺予防週間です

この機会に自分自身や周りの大切な人の「こころの健康」に目を向けてみましょう。最近こんなことはありませんか? 周りの人でこんな様子の方はいませんか?

- ☐ やる気がでない
- ☐ 口数が極端に減った、又は増えた
- ☐ 疲れがとれない
- ☐ 活動などに参加する回数が減った
- ☐ 楽しいと思えない
- ☐ 仕事を休みがちになる
- ☐ イライラしやすくなった
- ☐ いつも元気がない

いかがでしょうか?一つでも当てはまる場合、それはこころが出ているSOSサインかもしれません。自分がつらい時には、誰かに相談するところが落ち着きます。周りの人がつらそうな時には、話を聞いてあげるとその人はすごく安心するかもしれません。

身近な人に話づらいときには、町が実施している「こころの健康相談」や「まちの健康相談室」などを利用して相談することもできます。そのほかにも健康増進係では電話相談、来所相談なども受け付けています。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

ひとりで悩まず
相談してみませんか?

こころの
健康相談

- 日 時 9月15日(火) 午後2時～4時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸
- 相談内容 眠れない、心が疲れてしまった、イライラする、気持ちが落ち込んでいる、人とうまくかわれない、やる気が起きない、病院へ受診しようか迷っているなど、ご本人またはそのご家族からの相談をお受けします。
- 相談医 光ヶ丘保養園 新階医師(精神科医)
- 予約期限 9月8日(火) ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113



及川 愛織ちゃん



3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介!



熊谷 龍斗くん



後藤 海翔くん



佐藤 晴人くん



佐藤 佑湊くん



本間 湊翔くん