

4月1日より一部の部署が移転します

この度、新たな組織改編に伴い、4月1日(木)より一部の部署が移転します。
移転先などの詳細は、下記のとおりとなります。
皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。

移 転 先	電話・FAX	移 転 日
環境対策課 ↓ 総合ケアセンター南三陸内 (南三陸町志津川字沼田14番地3)	☎ 46-5528 (変更ありません) FAX 46-4587	4月1日(木) ※3月31日(水)までは、役場内にて通常営業をしています。
教育委員会生涯学習課 ↓ 生涯学習センター志津川公民館内 (南三陸町志津川字新井田165番地1)	☎ 46-1341 FAX 46-1344	

健康コラム

教えて！あなたの健康づくり②③

今月は、中央行政区にお住まいの小山政夫さん(65歳)にお話を伺いました。

Q1. 健康づくりのための 取り組みを教えてください

南三陸町野球協会の役員をしています。コロナ禍でもモアイカップや社会人野球大会を開催することができました。自分の体が元気でなければ協力することができないと思っています。

現在は週3回を目標に、ベイサイドアリーナのトレーニングジムに通っています。少し血圧が高めですが、運動を行うと数値が安定してきます。また、運動は認知症予防にも良いと聞きますし、筋力をつけるためにも今後も続けていきたいと思っています。

休日は庭木の剪定や芝の手入れを行ったり、ゴルフの練習をしたりして楽しんでいます。今後の生き甲斐づくりのため、講座を受けて庭園管理士の資格も取得しました。

食事や口腔ケアにも気を付けており、妻には野菜多めの食事をお願いし、食後の歯磨きも丁寧に行っています。良く寝ることも大切だと思っています。

お話を聞きして…

全日本実業団軟式野球大会で優勝し、日本一になったこともある小山さん。たくさん目標を持って楽しみながら健康づくりを行っていることが、継続の秘訣と感じました。

楽しみであるお酒を健康的に続けるためにも、日々の運動を欠かさずに行っているとのこと。今後も目標に向かってのご活躍を期待しています！



Q2. 取り組みを続けられる秘訣は何ですか？

楽しみながら行うことと、目標や趣味を持つことだと思います。

Q3. 今後挑戦したいことは？

マラソンで10kmを目標に軽やかに走りたいと思っています。また、22年間志津川中学校野球部の指導・コーチを務めたり、震災前は歌津・気仙沼のシニア野球チームに所属していましたので、今後またチームに所属して野球をしたいと思っています。孫たちと一緒に走ることやキャッチボールをしたりする事も夢です。そのためには、日頃から怪我をしないような体づくりを行うことが大切だと思っています。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

● 特定健診を忘れずに受診しましょう ●

- ・ 国の統計では、死亡者の3人に1人ががんで、4人に1人が心疾患、脳血管疾患で亡くなっています。
- ・ がんや生活習慣病は初期の段階では、痛みがなく知らず知らずに悪化します。
- ・ 自分では見えない「体のなか」をチェックするため特定健診を受けましょう。

特定健診

南三陸町国民健康保険被保険者で40歳から74歳の人を対象です。
特定健診とは、日本人の死亡原因の6割を占める生活習慣病の予防のために、高齢者の医療の確保に関する法律に基づいたメタボリックシンドロームに着目した健診です。
医療機関に定期的に通院している人も対象となります。

特定健診の 受診方法



受診案内 通知

【集団健診】
町からの案内の日程で、受診できます。

【個別健診】
南三陸病院や気仙沼市医師会加盟医療機関で受診できます。

※ご希望の日程を医療機関に連絡して受診ください。

人間ドック

町で委託契約をした医療機関で、詳細な健診を受診できます。
(年齢条件があります。)

特定健診と人間ドックは、どちらかの受診となります。

ぜひ 健診を 受けましょう



健診 結果

・ 生活習慣の見直しが必要な人
健診の結果、メタボやその予備軍と判定された人には、特定保健指導の案内をお送りします。

・ 要治療となられた人
健診の結果、医療機関の受診が必要とされた人は、早めに受診しましょう。

☎ 町民税務課医療給付係 ☎46-1373

広報南さんりく15日号(お知らせ版)が廃止になります

平成28年5月から、毎月15日に発行している「広報南さんりくお知らせ版」について、本号をもって廃止になります。

今後の広報紙については、令和3年4月号より毎月1回発行となります。

☎ 企画課企画情報係 ☎46-1371