

3月の保健行事

保健行事	開催日	受付時間	会 場	対 象 者
3～4カ月児健康相談	1日(金)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和5年10月～11月生まれ
1歳6か月児健康診査	6日(水)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和4年6月～7月生まれ
2歳半歯科健康診査	8日(金)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和3年7月～8月生まれ
3歳児健康診査	13日(水)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和2年6月～7月生まれ
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	出産応援ギフトの申請のため、マイナワンカードと通帳の写しをお持ちください。 ※指定日以外での交付、歌津総合支所での交付を希望する人は事前に連絡願います。

※乳幼児健診の対象者へ個別に通知しています。

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

休日救急当番医

診療時間

午前9時～午後5時

医療機関により診療可能な年齢や診療時間が異なります。あらかじめ実施医療機関にお問い合わせください。

●気仙沼市

3日(日)	南気仙沼内科医院 (内の脇)	25-7412
10日(日)	齋藤外科クリニック (東新城)	22-7260
17日(日)	村岡外科クリニック (田中前)	23-3990
20日(水・祝)	大友医院 (三日町)	22-6868
24日(日)	すがわら内科クリニック (松崎萱)	25-8825
31日(日)	条南整形外科 (田中前)	29-6711

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、37.5度以上の発熱者や県内外に旅行後の人は、事前に実施医療機関に電話でご相談ください。

歯科休日当番医

診療時間

午前9時～正午

(気仙沼市：最終受付は午前11時30分)
診療時間に変更になる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

●南三陸町

17日(日)	志津川歯科クリニック (南町)	46-5678
--------	-----------------	---------

●気仙沼市

3日(日)	皆川歯科医院 (赤岩五駄鱈)	22-9611
10日(日)	米倉歯科クリニック (南郷)	22-9955
17日(日)	みうら歯科クリニック (長磯船原)	27-4145
20日(水・祝)	田中前加藤歯科医院 (田中前)	22-1167
24日(日)	金沢歯科医院 (新町)	24-1155
31日(日)	三浦歯科医院 (本吉町)	42-2418

まちの健康相談室「ぽかぽか」のお知らせ

自分の健康状態を振り返る機会や、日ごろ人に言えない気持ちを聴いてもらう場としてのご利用など、内容がはっきりしていなくても相談が可能です。相談員(保健師・栄養士)がお待ちしていますので、お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 3月21日(木) 午前10時～午後1時 受付時間は、午後0時30分までとなります。
- 場所 南三陸町役場 マチドマ
- 内容 保健師・栄養士による個別相談 ※お薬手帳をお持ちください。

血圧・筋肉量
体脂肪測定など
健康チェックを
してみましょう

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

健康 コラム

3月は自殺対策強化月間です

～あなたもみんなの「ゲートキーパー」です～

年明けから日々メディアより能登半島地震のニュースが流れており、加えて3月は3.11関連の報道があるなど、様々な情報が入ってきて心が乱されやすい時期です。

そのような時期だからこそ、近くにいる人同士で声をかけ合い、お互いの心の状態を確認し合うことが大切になります。つらい思いがあっても「心配かけたくない」と自分からは声をあげず頑張ってしまう人でも「最近どう？」とふとした声かけに心を開いてくれることがあります。気になる様子があれば、町で開催している「こころの健康相談」や「まちの健康相談室」の利用を促すこともサポートのひとつです。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な技術は必要ありませんが、お互いに負担なくより良いコミュニケーションがとれるような研修も行っていますので、ご興味がある人はお問い合わせください。

気づく
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴する
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぐ
早めに専門家に相談するよう促す

見守る
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113