

特定健診などをまだ受けていない人は健診を受けましょう！

“忙しくて受ける時間がない” 健診は、そんなあなたが健康であることを確認できる機会です。“お金がかかるのでは？” 町の健診を受けると少ない自己負担で受けることができます。
今年の健診がお済みでない人は、ぜひお受けください。

集団健診

- 日 時 11月28日(日) 受付時間：午前9時30分～11時
- 場 所 総合ケアセンター南三陸1階健診室
- 持ち物 保険証、検査料金、受診票（7月に配付しました。）

項 目	対 象	料 金
特 定 健 診	40～74歳の国民健康保険・社会保険などの被扶養者 ※社会保険などの被扶養者で受診券がない人は、特定健診を受けられない場合があります。あらかじめ保険者へ確認してください	無 料
後期高齢者健診	75歳以上の人	無 料
循環器健診	16～39歳の人	無 料
肝炎ウイルス検査	40～75歳で過去に町が実施した肝炎ウイルス検査を受けていない人	500円 ※40・45・50・55・60・65・70～75歳・生保は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円 ※70歳以上・生保は無料
結核・肺がん検診	40歳以上の人 ※肺がんCT検診を受ける人は受けられません	無 料

※受診票をお持ちでない人は、当日会場でお申し出ください。

個別健診

40歳から74歳までの国民健康保険の人は、医療機関でも特定健診を受けることができます。

医療機関の例		
医療機関名	電 話	所 在 地
佐藤徹内科クリニック	47-1175	南三陸町内
南 三 陸 病 院	46-3646	
歌津八番クリニック	36-2008	
ささはら総合診療科	0220-21-5660	登 米 市

※この他、気仙沼市医師会所属の医療機関で受けられます。
※希望の医療機関へ予約をしてください。

- ☎ 集団健診担当：保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
- 個別健診担当：町民税務課医療給付係 ☎46-1373

ひきこもり家族会

ひきこもりなどに悩みを持つ家族が集まり、ひきこもりに関する正しい情報や知識・対応方法を学ぶ場です。同じ悩みを持つご家族同士が安心して自分の気持ちを話せる場となっています。お父さん、お母さんだけでなく、祖父母やご兄弟などのご家族も参加できます。

- 日 時 12月8日(水) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）カンファレンス室
- 対象者 おおむね18歳以上のひきこもりの人がいらっしゃる家族
- 申込み 3日前までに電話でご連絡ください。

なお、初めて参加を希望する人は、現状や困りごとを事前に面接させていただきます。
※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、開催を中止する場合があります。
その際には、お申込みいただいた人に個別で連絡をします。

- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）母子・障害班 ☎21-1356

お話したことが誰かに漏れることはありませんので、安心してお話しください。



健康コラム

南三陸町第2期健康づくり計画 ここからだも健やかで おでってえがおあふれるまち みなみさんりく



体を動かして心身ともにハツラツと

体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、心の健康を保つためにも効果的です。積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

体を動かすことによる健康効果

- ・血圧値、中性脂肪値やコレステロール値、血糖値が改善
- ・脂肪が燃焼
- ・筋肉が増え、太りにくいからだへ
- ・疲れにくくなる
- ・気分が明るくなる
- ・緊張が和らぎ、ストレス解消に役立つ



体を動かすことを実践する動機づけとして、毎日決まった時間に行うことを決めて、ルーティーン（習慣）とすることをお勧めします。そうすると、やろうと決めたことを、欠かさず実践することによる達成感が得られます。まずは、始めてみましょう。体を動かすことは、体力の向上だけでなく気分転換やストレス解消にもつながります。

保健福祉課健康増進係では、健康づくりに関すること、まちの健康相談室、食生活相談、こころの相談などについて、町広報紙の保健行事でお知らせしています。あなたの健康づくりにお役立てください。

コロナ禍の今こそ こころとからだの健康づくり！

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、自宅で過ごす時間が長くなり、運動不足を感じたり、日常生活の乱れを感じている人も多いのではないのでしょうか。感染予防対策と毎日の体温測定などの体調管理とあわせて、健康づくりをできることから始めましょう。

まずは今より1日10分多く(プラステン)体を動かすことから始めましょう。

① 日常生活で身体活動量をアップしよう

日常の掃除や洗濯など積極的に家事をすることでも、十分な効果が期待できます。また、なじみのあるラジオ体操もおおすすめです。

- ・近くでも車で移動⇒徒歩・自転車
- ・雑用は人まかせ⇒自分で動く
- ・週末は家でごろ寝⇒子どもと遊ぶ



② たくさん歩いて健康になろう

ウォーキングは、正しい姿勢で軽く息がはずむ程度に大腿で歩くと、体に酸素をとり込み脂肪を燃焼させる有酸素運動となります。また、生活の中での買い物や、仕事の合間、移動などの時に「ついで歩き」をすると、楽しみながら健康につながりますね。

③ 運動でいつまでも元氣なからだに

高齢になっても運動習慣を持つことにより、筋力を維持し、からだのバランス機能を保つことができます。その結果、転倒・骨折を予防でき、いつまでも元氣なからだでいられます。

- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

高齢者虐待を防ぎましょう

高齢者虐待の背景には、介護負担、仕事や経済面といった生活上の問題など、様々な要因があります。虐待をしている家族などに自覚がない場合も少なくありません。

高齢者虐待は高齢者の人権を傷つける行為です！早期に発見し、対応することで問題の深刻化や重篤化を防ぐことができ、高齢者も家族なども救うことができます。

高齢者虐待には、さまざまな形態があります。

- 身体的虐待
 - ・たたく、つねる、なぐる、ける、やけどを負わせるなど
 - ・ベッドに縛りつける、部屋に閉じ込めるなど
- 心理的虐待
 - ・排泄などの失敗に対して恥をかかせるなど
 - ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど
- 介護・世話の放棄・放任
 - ・十分な食事や水分を与えない、必要な医療・介護を受けさせないなど
 - ・おむつを放置する、劣悪な状態や住環境の中で生活させるなど
- 経済的虐待
 - ・本人のお金を渡さない、使わせないなど
 - ・本人の年金、預貯金などを本人の意思・利益に反して使用するなど
- 性的虐待
 - ・排泄の失敗などに対して懲罰的に下半身を裸にして放置する
 - ・わいせつな行為を強制するなど



虐待かどうかを判断する必要はありません。高齢者や介護をしている家族の様子がおかしいと感じたとき、「虐待かも…」と思ったら、迷わずご相談ください。誰かが相談・連絡をしたのか、周囲に漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

- ☎ 保健福祉課高齢者福祉係 ☎46-3041 地域包括支援センター ☎46-5588

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 11月19日(金) 午後2時30分～4時30分
- 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、人とうまく関われない、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 こだまホスピタル 石原先生

- 予約期限 11月12日(金)

- ☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113