

5月 無料相談

相談項目	日 時		場所・相談内容など	連絡先
行政相談	12日(木) 26日(木)	13:00～15:00	総合ケアセンター南三陸 1階相談室	総務課総務法令係 ☎46-1370
求職・求人相談	月・水・金曜日	9:00～16:30	役場 1階無料職業紹介所 求職者…町内居住者、町内就業希望者 求人企業…町内に事業所を有する企業	無料職業紹介所 ☎29-6215
消費生活相談	火・木曜日	9:00～15:00	役場 1階消費生活相談所 悪質商法・事業者との契約トラブルなどの消費生活に関する相談	消費生活相談所 ☎29-6215
生活相談	12日(木) 26日(木)	10:00～15:00	総合ケアセンター南三陸 1階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
人権相談	12日(木) 26日(木)	10:00～15:00	総合ケアセンター南三陸 1階相談室	保健福祉課社会福祉係 ☎46-2601
	17日(火)		歌津総合支所相談室	歌津総合支所住民福祉係 ☎36-2111
生活困窮相談	19日(木)	13:30～15:00	総合ケアセンター南三陸 1階相談室	宮城県自立相談支援センター ☎0225-25-7607
	12日(木) 26日(木)		歌津総合支所相談室	
アルコール相談 ・家族教室	17日(火)	家族教室 13:00～14:10 専門相談 14:30～	気仙沼保健所 お酒の飲み方や、周りの人との関係などでお困りの人（本人・家族・周囲の人）の相談に応じます。 東北会病院 鈴木精神保健福祉士 事前予約が必要です。 ※予約期限 10日(火)まで	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113 気仙沼保健所 ☎21-1356
妊婦相談・ 赤ちゃん相談	毎週月曜日	13:00～17:00	総合ケアセンター南三陸 妊婦さんの相談、子どもの発育や育児に関する相談など	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
HIV・クラミジア・ 梅毒検査	第1回 10日(火) 第2回 24日(火)	13:00～15:00	気仙沼保健福祉事務所 エイズ、クラミジア、梅毒に感染しているかどうかを調べる血液検査（匿名で受けることができます） ※個別に対応しますので、事前予約が必要です。 予約期限：第1回 6日(金) 正午まで 第2回 20日(金) 正午まで	気仙沼保健福祉事務所 ☎22-6662
食生活相談	毎週 月～金曜日	8:30～17:00	総合ケアセンター南三陸 子どもから高齢者までの食事に関する相談など（来所または電話相談）。 ※来所相談を希望する人は、事前予約をお願いします。	保健福祉課健康増進係 ☎46-5113
がん なんでも相談	毎週 月～金曜日	9:00～16:00	宮城県対がん協会 がんに関する悩み、不安、疑問など、医師または看護師が無料で相談に応じます。 がん患者とその家族、友人などどなたでも相談できます。	宮城県がん総合支援センター ☎022-263-1560

※各種相談日のうち祝日は休みとなります。

健康コラム

この時期に起こりやすい
心身の不調

“五月病”

からだ

- ・すぐ疲れやすい
- ・食欲の低下または過食がある
- ・首や肩のこりがひどい
- ・下痢または便秘になる

こころ

- ・イライラしやすい
- ・不安や心配ごとが頭から離れない
- ・熟睡感がない



行動

- ・集中できず、ミスが多い
- ・人と会いたくない
- ・飲酒量が増えた



春は季節の変わり目で、体調を整えることが難しく、環境の変化が多い季節です。刺激や変化に適応しようと頑張りすぎて疲れがたまり、心身の不調が現れやすいのが五月の連休前後です。いつも以上に、ご自身の心や体に目を向けてみましょう。

五月病を予防するために

① 生活のリズムを整える

毎朝決まった時間に起きるように心がけましょう。

② 栄養バランスの良い食事を心掛ける

いろいろな食材をまんべんなく食べましょう。

③ 気分転換をする

ストレッチをする、人と話すなど、短時間でも気分転換できる時間をつくりましょう。

④ 体温調整に気を配る

衣服を調整して、気温の変化によるストレスを減らしましょう。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

風しん抗体検査の実施期間が3年間延長されました！

1 風しんの追加的対策について

風しんの公的接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対し、段階的に風しん抗体検査および予防接種を行うという全国的な取り組みです。**令和元年度から開始された事業ですが、実施期間が令和6年度まで延長されました。**対象の方でまだ検査を1度も受けたことがない人に、新たにクーポン券を発送します。

2 風しん抗体検査・予防接種クーポン券について

- 対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性
- 有効期限 令和7年2月末まで
- クーポン券を使用できる医療機関
町内・気仙沼医師会管内の医療機関
その他、全国の指定医療機関、特定健診、事業所健診などで使用できます。
→クーポン券を使用できる医療機関は厚生労働省ホームページに記載されています。

・南三陸町から転出した人は、転入した市町村でクーポン券の再発行を受けてください。
・クーポン券を紛失した場合は、再発行します。

☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

新型CX-5 ハイグレード Exclusive Mode

有限会社志津川マツダ/マツダオートザム志津川
TEL46-2415-2550

引越は山藤運輸 にお任せください!! お見積り無料です!! お気軽にご相談ください!!

有限会社山藤運輸
南三陸町志津川字沼田141-3
TEL 0226-46-5825