

子宮がん検診・骨粗しょう症検診を受けましょう

子宮頸がんにかかる人が増えています。自身の健康のために、ぜひこの機会に検診を受けましょう。
 なお、検診料金も町からの補助で通常料金の約2割の料金で受けられます。
 ※申し込みをした人は、検診のお知らせと受診票を配付します。申し込みをしなかった人で検診を希望する場合は、当日会場で申込むことができます。
 ※当日会場へお越しの際は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスク着用のご協力をよろしくお願いします。

●日時・会場

受付時間：午前9時15分～10時45分
 午後1時15分～1時45分

日時	会場
5月14日(金)	南三陸町スポーツ交流村 (ベイサイドアリーナ 交流ホール)
5月15日(土)	
5月17日(月)	
5月18日(火)	歌津総合支所大ホール (検診室)
5月19日(水)	

●対象者・料金

年齢の基準日：令和4年3月31日現在

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	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	無料

※生活保護世帯の方は無料です。

①受診票 ②検診料金 ③保険証 ④(子宮がん検診を受ける方)
 スカートまたはバスタオル、子宮頸がん検診無料クーポン券
 ※クーポン券対象者は、平成12年4月2日～平成13年4月1日
 生まれの人です。

☎保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

子育てサポーター養成講座 受講生募集!

「子育て中の親を応援したい!」という
 “地域ボランティア”を目指す人を募集します。

現在、子育て真っ最中の家族の皆さんの受講もOKです。
 家庭教育や子育て、しつけ、子どもとの関わり方など気軽に学びましょう!

受講料は
無料です

●申込み締め切り 5月26日(水)		●会場 気仙沼市本吉公民館
第1回 6月9日(水) 【内容】 ・家庭教育支援の理解	第2回 6月16日(水) 【内容】 ・親子の理解と関わり方	第3回 6月23日(水) 【内容】 ・総合的な理解 ～地域活動、父親の教育参画～
※受付：午前9時40分から 講座：午前10時から正午 どの回からでも参加できます。		

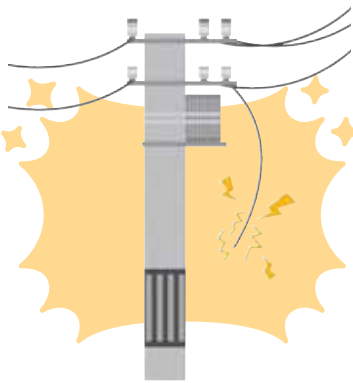
☎教育委員会事務局 生涯学習係 ☎46-1341

風の強い日は、家の周りの電線に注意。

風薫る5月、さわやかな季節ですが、案外風の強い日が多いのもこの季節の特徴です。五月晴れに元気で泳ぐ鯉のぼりは、子供の健やかな成長を願う親心の象徴でしょう。

ところで、鯉のぼりが元気よく泳ぐ風は、風速5メートルくらいだそうです。これ以上の風速になると、ポールが曲がったり、折れたりする場合があります。隣近所に迷惑をかけたり近くの電線に尻尾が絡むなどの危険もありますので、周りの状況判断してポールを位置を決めてください。(電線に絡んだ場合は、東北電力にご連絡ください。)

☎東北電気保安協会気仙沼事業所 ☎25-3280



医療用ウィッグ購入費の助成をはじめます。

がん治療の副作用のため医療用ウィッグが必要な人に対して、購入費用を助成します。

●助成対象者

- ①南三陸町に住所を有する人
- ②がんの治療を受けた、または現在治療を受けている人
- ③世帯の町民税所得割額の合計が30万4,200円未満の人
- ④町税などの滞納がない人

●助成対象費用

全頭用のウィッグ本体(1台限り)の購入費用。
 ※本体価格に含まれない付属品、ケア用品の費用などは対象になりません。

●助成の金額

1人につき助成対象費用の額または3万円のいずれか少ない額

●申請の手続き

南三陸町医療用ウィッグ購入費助成金交付申請書(南三陸町HPからダウンロード可能)に次の書類を添えて申請してください。

- ①がん治療を受けた、または現に受けていることを証する書類の写し
- ②ウィッグの購入に係る領収証(購入した日付、品名、金額の記載のあるもの)の写し
- ③申請者およびその家族それぞれの完納証明書(役場町民税務課または歌津総合支所に請求してください)
- ④振込先の金融機関名、支店、口座番号、口座名義人などがわかる通帳の写し

☎保健福祉課健康増進係 ☎46-5113

健康コラム

その症状 “五月病” かもしれません

震災から10年が経過した3月は、いつも以上にテレビなどで震災の話題が取り上げられました。目や耳から、多くの情報が刺激となって入ってきた人もいるかもしれませんし、4月には進学や就職、退職、異動により、これまでの生活に大きな変化があった人も多いのではないかと思います。

そんな刺激や変化に適応しようと頑張りすぎて疲れが溜まり、心身の不調が現れやすいのが5月です。ご自身の心や体に目を向けてみましょう。

からだ

- ・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
- ・すぐ疲れやすい



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



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 休養をとる

短時間でもリラックスできる時間を取りましょう。

④ 体温調整に気を配る

着るもので調整し、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