

## 9月の保健行事

保健行事	開催日	受付時間	会場	対象者
3～4カ月児健康診査	6日(金)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和6年4月～5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	9日(月)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和4年12月～令和5年1月生まれ
3歳児健康診査	25日(水)	12:45～13:00	総合ケアセンター 南三陸 健診室	令和2年12月～令和3年1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、マイナンバー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

1日(日)	すがわら内科クリニック(松崎萱)	25-8825
8日(日)	齋藤外科クリニック(東新城)	22-7260
15日(日)	三条小児科医院(田中前)	23-0088
16日(月・祝)	おだか医院(田中前)	22-3210
22日(日・祝)	村岡外科クリニック(田中前)	23-3990
23日(月・祝)	大友医院(三日町)	22-6868
29日(日)	森田医院(八日町)	22-6633

※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)

診療時間が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

8日(日)	志津川歯科クリニック(南町)	46-5678
-------	----------------	---------

#### ●気仙沼市

1日(日)	田中前加藤歯科医院(田中前)	22-1167
8日(日)	金沢歯科医院(新町)	24-1155
15日(日)	菅野歯科医院(赤岩杉ノ沢)	22-2235
16日(月・祝)	条南歯科医院(田中前)	23-5570
22日(日・祝)	三浦歯科医院(本吉町津谷明戸)	42-2418
23日(月・祝)	熊谷歯科医院(八日町)	23-2211
29日(日)	ファミリー歯科医院(田中前)	24-2822
10月6日(日)	佐藤歯科医院(唐桑町馬場)	32-2309

## 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 9月10日(火) 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。

まちの健康相談室「ぽかぽか」

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

## みんなで食生活を見直しましょう『野菜をしっかりと食べていますか?』

体調を整える働きをする栄養成分である、ビタミンやミネラル、食物繊維などを充分にとるためには、1日に350g以上の野菜を食べることが薦められています。

野菜料理を食べる食器で確認すると、野菜の目標量食べているか分かりやすい目安となります。

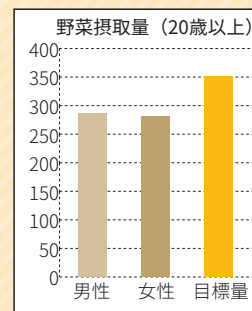
大人も食生活を見直しましょう!

## 野菜をしっかりと食べていますか?

宮城県の野菜摂取状況

野菜の1日の目標量は350g(20歳以上)

野菜の1日量は食器の量だと小鉢5つ分です



出典：令和4年県民健康栄養調査

男女とも、目標量に達していない状況です



南三陸町栄養士連絡会



全体量の1/3以上は、緑黄色野菜を食べるのがおすすめ!



中皿盛りの量は、小鉢2つ分と同じくらいです



貝だくさんの汁ものは、小鉢1つ分と同じくらいの量になりますよ



## ひとりで悩まず相談してみませんか? こころの健康相談

- 日時 9月17日(火) 午後2時～4時
- 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、人とうまくかかわれない、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 光ヶ丘保育園 新階医師(精神科医)
- 予約期限 9月10日(火) ☎保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 自殺予防週間は9月10日～16日です。

～大切ないのちを守りたい～

もし悩みを抱えている場合や周りに悩んでいる人がいる場合は、ぜひ相談窓口を利用してください。

ひとりで抱え込まずに、誰かに話すことが大切です。

悩むことがあれば、町が実施している「こころの健康相談」や「まちの健康相談室」を利用しましょう。

☎保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

