医学生等修学資金貸付

町では、南三陸病院に勤務する薬剤師、看護師を招へいし、安定した地域医療を提供するため、南三陸町医学生等修学資金の貸し付けを行います。

◇貸付対象者　平成29年４月１日時点において、薬剤師、看護師の免許取得のための学校等に在学する方（入学予定者含む。）で、修学後、南三陸病院に勤務する意思のある方
◇貸付金額　薬剤師、看護師：月額貸付金７万５千円以内
◇募集人数　薬剤師及び看護師：２名程度
◇申込方法　必要書類を南三陸病院総務課へ提出してください。必要書類は、南三陸病院総務課に備え付けてあるほか、病院ホームページからダウンロードすることもできます。
◇申込締切　３月17日(金)必着

問い合わせ　南三陸病院総務課　☎46-3646

看護・介護学生等修学資金貸付

町では、看護師等の資格を取得するため、学校または養成所に在学する方に対し、修学資金を貸し付けします。

◇貸付対象者　次の資格を取得するための学校または養成所に在学する方（入学予定者含む。）で、修学後、将来町内において保健・医療・福祉の仕事に従事しようとする意思のある方。
【資格名】看護師、保健師、介護福祉士、社会福祉士、理学療法士、作業療法士（その他保健・医療または福祉に関する資格等のうち町長が特に必要と認めるもの。）
◇貸付金額　月額７万５千円以内
◇貸付条件　貸付利子：無利子、貸付期間：５年以内（修学年限）、償還期間：貸付終了の翌年４月から10年以内
◇申込方法　申請書に必要書類を添付し、保健福祉課まで提出してください。申請書は、保健福祉課及び歌津総合支所町民福祉課に備え付けてあります。
※選考委員会で貸付が決定された方のみ貸付となりますのでご了承ください。
◇申込期限　３月17日(金)必着

問い合わせ　保健福祉課社会福祉係　☎46-2601

もの忘れ相談

◇**日時**　２月17日（金）午後１時30分から３時30分まで
◇**場所**　総合ケアセンター南三陸（自宅訪問可）
◇**相談内容**　もの忘れや認知症の症状、介護でお悩みの方の相談。
◇**相談医**　こだまホスピタル　医師　後藤雅智氏
◇**予約期限**　２月10日（金）
◇**問い合わせ**　地域包括支援センター　☎46-5588

特定健診について

いわゆる社会保険（協会けんぽ、健保組合、共済組合等）の被扶養者の方や国保組合の被保険者の方も、南三陸町国民健康保険の『特定健診』と同じ日時・場所で受診できます。

健診当日に必要なものは、次のとおりです。
①健康保険証（被保険者証）
②受診券　※保険証を発行する保険者から交付を受けます。
③一部負担金　※保険者に確認してください。

健診日までに「受診券」が手元に届かない場合は、保険者に問い合わせください。

なお、南三陸町の平成29年度の特定健診の集団健診日程は、決定次第広報でお知らせします。

◇**問い合わせ**　宮城県国民健康保険団体連合会事業推進課　☎022-222-7077

ジェネリック医薬品をご存知ですか？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された新薬より安価な薬です。医療費の節約になり、あなたの窓口負担が安くなります。

10月にお配りした保険証ケースには、このジェネリック医薬品を利用するメッセージが書いてあります。

ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約しましょう。

◇**問い合わせ**　町民税務課医療給付係　☎46-1373

ウォーキングマップを作成しています！

第２次健康づくり計画
志津川地区計画

健康づくり計画 志津川地区計画の目標は
『志津川の良さを生かして　自分が楽しむまち　みんなで楽しむまち』です。
志津川地区の計画推進委員のみなさんと話し合い、今年度は「ウォーキングコースづくり」に取り組み始めました。

12月２日(金)
UR都市機構さんの協力のもと役場周辺のコースの下見と距離測定

風が強く寒い日でしたが、歩道の状況や休憩場所などを確認しながら楽しく歩くことができました。

ウォーキングをとおして、地域の人々が身近な場所で、安全に運動を楽しめるよう、今後はウォーキングマップ（地図）作りに取り組む予定です。

問い合わせ　保健福祉課健康増進係　☎46-5113

塩分の目標量が改定されました！

最近の日本人の食塩摂取量の推移などを参考に、生活習慣病の発症と予防重症化予防のため目標値が改定されました。（日本人の食事摂取基準2015年度版から）

塩分の目標量
男性　９ｇ未満　女性　7.5ｇ未満
→ 改定後 →
男性８ｇ未満・女性７ｇ未満になりました
（日本人の食事摂取基準2015年版）

腎臓や内分泌系などの病気がある場合を除けば、血圧が高くなる原因のほとんどは生活習慣にあります。もともと血圧が高くなりやすい遺伝的な要因に、食塩のとりすぎや過食などの偏った食生活や運動不足、禁煙、ストレスなどが加わることで高血圧が引き起こされるといわれます。要因のひとつである食塩のとりすぎを予防し、高血圧などの生活習慣病を予防しましょう。

適塩生活はじめよう！　～５つのポイント～

①調味料に含まれる塩分量を知っておく ※小さじ１杯当たりの塩分

②天然食品でだしをとる

こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干ししいたけなどのきのこ類からは薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

③旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

④酸味を生かす

酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

⑤香辛料・香味野菜を上手に活用する

こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを生かしましょう。

問い合わせ
保健福祉課健康増進係　☎46-5113

糖尿病予防講演会

「糖尿病とはどんな病気？」「糖尿病にならないために必要なこと」
「実は高カロリー・糖質の多い食品」「糖尿病の正しい治療とは？」等
糖尿病を予防するための知っ得・納得な、お話が盛りだくさんです。

◇日時　２月14日(火)　午後２時から３時30分まで
◇場所　総合ケアセンター南三陸２階大会議室
◇対象　どなたでも聴講できます。
◇内容　講演「未来に向けた糖尿病対策～生活習慣病予防に大切なこと～」
講師：東北大学病院　糖尿病代謝科　医師　児玉慎二郎氏

問い合わせ　保健福祉課健康増進係　☎46-5113