

# 「食事と運動でカラダづくり教室」ミドル・ヤングコース参加者募集

みなさんと一緒に健康づくりを始めましょう！

健康教室への参加で、気仙沼クルーカードに最大  
**600ポイント**貯まります。電話または専用サイトから  
お申し込みください。



●問い合わせ・申し込み先/  
市健康増進課健康予防係  
☎ 21-1212

## ミドルコース

- 対象／40歳から59歳の方
- 講師／健康運動指導士 富田 夕子とみた ゆうこ氏
- 内容／生活習慣病予防に関する運動実技・ミニ講話

日		程	
第1回	8月22日(土)	第4回	11月21日(土)
第2回	9月26日(土)	第5回	12月19日(土)
第3回	10月24日(土)	第6回	1月23日(土)

- 時間／10時30分から正午まで  
(受付10時から)
- 場所／すこやか(東新城)
- 定員／30人
- 申込締切／8月14日(金)

※当日は、動きやすい服装と靴で、  
フェイスタオル、飲み物をお持ち  
ください。



ミドルコース  
申込専用サイト

## ヤングコース

- 対象／18歳から39歳の方
- 講師／スポーツトレーナー 菊田 了氏きくた りょう
- 内容／生活習慣病予防のための「Body改善プログラム」

日		程	
第1回	9月9日(水)	第4回	10月25日(日)
第2回	9月27日(日)	第5回	11月4日(水)
第3回	10月7日(水)	第6回	11月18日(水)

- 時間／水曜日19時から20時30分まで  
(受付18時30分から)  
日曜日10時30分から正午まで  
(受付10時から)

■場所／まち・ひと・しごと交流プラザ  
(PIER7) 軽運動室

- 定員／20人
- 申込締切／9月2日(水)

※当日は、動きやすい服装で、上履  
き、バスタオル、飲み物をお持ち  
ください。



ヤングコース  
申込専用サイト

## 気仙沼市感染症クリニックの 診療について

発熱、息苦しさ、強いだるさ(倦怠感)  
などの症状により受診を希望する方へ  
応急的な診療を行います。

- 診療日／毎週水・金曜日の午後4時から5時までの完全予約制(祝日は除く)
- 予約受付時間／診療日の午前9時から午後2時まで
- 予約受付電話番号／080-4143-3849  
※8月14日(金)は休診します  
※8月19日(水)は診療時間および予約時間を変更します  
・診療時間：午後1時から2時まで  
・予約受付時間：午前9時から11時30分まで

■問い合わせ先/  
市健康増進課 ☎ 21-1212

## 「健康ボランティア養成講座(前期)」 参加者募集

災害時などに健康相談を行えるボランティアを養成する講座を開催します。A講座、B講座、各1回ずつ受講できる方を募集します。(後期は10月に予定)

- 参加資格／薬剤師、保健師、看護師、介護支援専門員、理学療法士、社会福祉士、精神保健福祉士、被災された方の相談業務に従事された経験がある方など
- 日程／A講座：8月23日(日)  
午前10時から90分程度  
B講座：9月13日(日)  
午前10時から90分程度
- 会場／すこやか(東新城) ※予定
- 内容／A講座：被災者の健康相談  
B講座：被災地のボランティア活動
- 定員／30人(定員になり次第締め切ります)



■問い合わせ・申し込み先/  
市健康増進課 ☎ 21-1212



### 休日当番医・調剤薬局

都合により変更になる場合もありますので、あらかじめ実施医療機関にお問い合わせの上、受診願います。

日	診療機関 (所在地)・電話番号・備考	診療機関 (所在地)・電話番号	薬局 (所在地)・電話番号
2日(日)	こまつ内科医院 (田谷) ☎ 29-6482・高校生以上 9:00～12:00、14:00～16:00 受付は30分前まで	三浦歯科医院 (本吉町津谷明戸) ☎ 42-2418	共創未来気仙沼中央薬局 (田谷) ☎ 28-9061
	佐藤徹内科クリニック (南三陸町) ☎ 47-1175		こさか調剤薬局 (南三陸町) ☎ 47-2355
9日(日)	南気仙沼内科医院 (内の脇) ☎ 25-7412・高校生以上 内科系 9:00～11:30、13:30～17:00	熊谷歯科医院 (八日町) ☎ 23-2211	仙台調剤薬局気仙沼大橋店 (内の脇) ☎ 28-9233
10日(月・祝)	鈴木医院 (長磯原ノ沢) ☎ 27-2315 受付 9:00～11:00、14:00～16:00	小松歯科医院 (東八幡前) ☎ 23-5571	はしかみ調剤薬局 (長磯牧通) ☎ 27-5939
15日(土)	—	ファミリー歯科医院(田中前) ☎ 24-2822	—
16日(日)	三条小児科医院 (田中前) ☎ 23-0088 小児科のみ 9:00～12:00、14:00～17:00	佐藤歯科医院 (唐桑町馬場) ☎ 32-2309	—
23日(日)	森田医院 (八日町) ☎ 22-6633・内科 9:00～11:30、13:30～16:00	菅野歯科医院 (赤岩杉ノ沢) ☎ 22-2235	八日町調剤薬局 (八日町) ☎ 21-1510
30日(日)	小野医院 (唐桑町宿浦) ☎ 32-3128・内科、小児科 9:00～12:00、14:00～17:00	山谷歯科医院 (本吉町津谷新明戸) ☎ 42-3577	—



### まちの保健室

日	時間	場所	内容
22日(土)	10:00～15:00	イオン気仙沼店	保健師や看護師等による血圧測定・健康相談



### 献血日程

日	場所	受付時間
2日(日)	イオン気仙沼店	10:00～11:45 13:00～16:00



## 40歳・50歳・60歳・70歳の方の 歯周病検診を行います

歯ぐきの検査、お口の中の清掃状態の確認、入れ歯のチェックやその他に異常がないか検診します。お口がきれいになると、口の中のバイキンが少なくなり、肺炎やインフルエンザの予防にもなります。1年に1回は検診を受けて、健康な身体をつくりましょう。

#### ■対象者／

- ・40歳(昭和55年4月2日～56年4月1日生)
- ・50歳(昭和45年4月2日～46年4月1日生)
- ・60歳(昭和35年4月2日～36年4月1日生)
- ・70歳(昭和25年4月2日～26年4月1日生)

#### ■検診期間／8月1日から11月30日まで

■検診内容／問診、歯と歯ぐきの検査、お口の中の清掃状態の確認、入れ歯の状態のチェックなど

#### ■検診料金／

- ・40歳、50歳、60歳の方……500円
- ・70歳、生活保護世帯の方……無料

#### ■検診場所／市内登録医療機関

- ・対象の方には7月初旬に受診券を郵送しています。
- ・登録医療機関へ電話予約の上、受診してください。

■問い合わせ先／市健康増進課 健康増進係  
☎ 21-1212

## 『日本脳炎』予防接種を受けましょう



問い合わせ先/  
市健康増進課 ☎ 21-1212

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染した蚊に刺されてうつる病気です。感染すると突然の高熱、頭痛、嘔吐などで発病し、意識障害、まひなどを引き起こす場合があります。ワクチンの標準接種年齢は、1期として3歳に2回、4歳に1回、2期として9歳に1回接種します。

●接種料金／無料

●実施医療機関／大友病院、小野医院、佐々木小児科医院、三条小児科医院、市立病院、市立本吉病院、歌津八番クリニック、佐藤徹内科クリニック、南三陸病院、ささはら総合診療科

●接種期間／通年

●持ち物／母子健康手帳、予診票

●特例対象者／積極的な勧奨の差し控えにより、接種回数が不十分となっているおそれがある方

①平成19年4月1日以前に生まれた方で20歳未満の方：1期3回、2期1回を完了していない人は、20歳の誕生日の前日までに残りの回数を受けることが可能です。

②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方：9～13歳未満の間に、1期の不足分を受けることが可能です。

※接種回数や間隔、東日本大震災などにより母子健康手帳を紛失した場合など、ご不明な点はお問い合わせください。



## 熱中症と食中毒に気を付けましょう！



熱中症は気温が高く、湿度の高い環境下で、体温調節機能がうまく働かないことが発症原因の1つです。また、食中毒の原因である細菌の多くは高温多湿を好むため、熱中症と同様にこれからの時期は特に要注意です。次のポイントを押さえ、対策を行いましょう。

### 熱中症予防のポイント

- ①室内温度のこまめなチェック  
エアコン、扇風機、遮光カーテン、すだれの利用など
- ②暑さを避ける  
日傘や帽子の利用、日陰でのこまめな休憩など
- ③身体に熱がこもらないように  
通気性の良い吸湿性・速乾性のある衣服の着用、保冷剤や冷たいタオルなどで冷やすなど
- ④こまめな水分補給  
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする

### 食中毒予防の3原則

- つけない
  - ・こまめに流水で手を洗う
  - ・食材をよく洗い、包丁や布巾などは清潔に保つ
- 増やさない
  - ・買い物後はすぐに帰宅し、食材を冷蔵庫で保管する
  - ・食材などを室温で長時間放置しない
- やっつける
  - ・食材は十分加熱する
  - ・肉や魚を切った包丁やまな板は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて消毒する



マスク着用中は喉の渇きに気付きにくく、知らないうちに脱水が進み熱中症になりかねません。意識して水分補給をしましょう。