

「食事と運動でカラダづくり教室」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！ 健康ポイント事業



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。

■ **申込方法** / 電話または市公式サイト内の専用サイトからお申し込みください。
定員になり次第終了となります。

☎ 健康増進課 健康予防係 ☎ 21-1212

※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。
(ヤングコースは上靴持参)



市公式サイト
(9月1日より公開)

コース	ヤング	ミドル	シニア
対 象	18 歳～ 39 歳 ※高校生不可	40 歳～ 59 歳	60 歳以上
定 員	20 名	30 名	30 名
日 程	10月13日(水) 10月27日(水) 11月10日(水) 11月24日(水) 12月22日(水)	10月23日(土) 11月20日(土) 12月18日(土) 1月22日(土) 2月19日(土)	10月21日(木) 11月18日(木) 12月16日(木) 1月20日(木) 2月17日(木)
時 間	19時～20時30分 (受付18時30分～)	10時30分～12時 (受付10時～)	14時～15時30分 (受付13時30分～)
会 場	まち・ひと・しごと 交流プラザ	市民健康管理センター 「すこやか」	市民福祉センター 「やすらぎ」
内 容	生活習慣病予防のための 「Body 改善プログラム」	生活習慣病予防に関する 運動・ミニ講話	フレイル予防のための 運動・ミニ講話
講 師	スポーツトレーナー 菊田 了 氏	健康運動指導士 富田 夕子 氏	南気仙沼接骨院 伊藤 哲也 氏

「8020 よい歯のコンクール」参加者募集

歯の健康づくりの意識向上を目指すとともに、80歳で20本以上の歯を保ち、健やかに食することを目標とした8020運動の一環として、コンクールを実施します。

■ **対象となる方** / 市民の方で次の条件をすべて満たす方

- ① 昭和16年4月1日以前に生まれた方
- ② 自分の歯が現在20本以上あり、健康状態の良好な方

■ **応募方法** / 健康増進課まで電話でご応募ください。

■ **応募期限** / 9月24日(金)

■ **審査・表彰** /

- ・ 応募受付後、市から審査票を送付しますので、かかりつけの歯科医院で審査を受けてください。
- ・ 審査の結果は郵送します。
- ・ 新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今年度の表彰式は中止します。入賞された方につきましては、ご自宅にて個別での表彰の対応を取らせていただきます。

☎ 健康増進課 健康増進係 ☎ 21-1212

気仙沼市 宅トレメニュー 第一弾

～脚の筋力向上編～

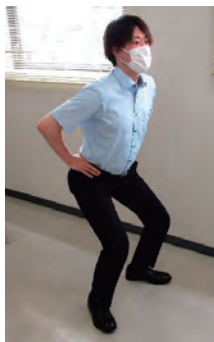
コロナ禍で1週間あたりの身体活動時間は、約3割減少していることが分かっています。^{※1}
特に高齢者は、基礎疾患の悪化や運動・認知機能の低下が懸念されます。感染予防を行いながら、体力の維持に努めましょう。

自宅で出来る♪ おすすめ筋トレメニュー^{※2}

- ・声を出してゆっくり8秒カウントしましょう
- ・10回で1セット、週に3日以上が目標
- ・痛みのある方は、無理のない範囲で運動してください

●スクワット ～下半身の筋肉をバランスよく鍛える運動～

脚腰が弱い方はイスを使いましょう



方法 4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す

★ポイント★

ひざをつま先より前に出さないことがケガせず長く続けられるコツです！

●ひざ伸ばし ～衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える～



- 1 背筋を伸ばしイスに浅く座る
両手でイスの両脇を押さえる
- 2 脚が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す

★ポイント★

つま先を天井に向けるイメージで脚を挙げること

※1 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター ホームページより引用 ※2 厚生労働省 HP 「日々の健康を維持するために」—各自治体の取組み—より引用

問 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター ☎ 22-6600 内線 418

令和3年度版
完成

ご存じ
ですか

『教えて！知って！応援団』講師相談・紹介リスト
～自治会・交流サロンの勉強会などに講師を派遣します～

市では、年齢を重ねても住み慣れた地域で自立して暮らせるように、地域全体で支え合う「地域包括ケアシステム」を推進しています。その取り組みのひとつとして、地域の活動で、各種講座等を開催したい場合に、講師の派遣、施設・物品の貸出などをまとめた「講師相談・紹介リスト」を作成しています。

■内容／・講師相談・紹介リスト ・施設の貸出リスト ・物品の貸出リスト

■配布場所／地域包括ケア推進課 ※市公式サイトからもダウンロードできます。

問 地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進係 ☎ 22-6600 内線 368



市公式サイト

胃がん検診日程

■対象年齢／35歳以上（昭和62年4月1日以前生まれ）の方

■自己負担額／

- ・35歳から69歳の方：1,600円 ・70歳以上の方：500円
- ・65歳から69歳で一定の障害があり、後期高齢者医療制度に加入している方：500円
（受診当日必ず後期高齢者医療被保険者証（保険証）をご提示ください）

・生活保護世帯の方：無料（受診当日必ず生活保護受給者証をご提示ください）

■内容／問診、胃部レントゲン撮影（バリウムを飲み、胃の内部を撮影します）

■受付時間／午前7時30分から10時まで（松岩公民館のみ午前9時から10時30分まで）

■日程・会場・対象地区／（やむを得ない事情により、変更となる場合があります）

月 日	曜日	受付時間	行政 区	会 場	
9月 8日	水	7:30～ 8:45	古町1・2	新月公民館 (新月中学校 隣)	
		8:45～10:00	古町3・4		
9月 9日	木	7:30～ 8:45	古町5・6		
		8:45～10:00	滝の入1・2、福美町		
9月10日	金	7:30～ 8:45	田中1・2		
		8:45～10:00	新町1・2、化粧坂		
9月14日	火	7:30～ 8:45	田中3・4		
		8:45～10:00	田中前1・2、田谷		
9月15日	水	7:30～ 8:45	九条1		
		8:45～10:00	九条2・3		
9月16日	木	7:30～ 8:45	九条4		
		8:45～10:00	九条5、四反田		
9月17日	金	7:30～ 8:45	本郷1・2		
		8:45～10:00	南郷1・2・3		
9月30日	木	7:30～ 8:45	三日町1・2、八日町1・2、 魚町1・2・3		市民福祉センター「やすらぎ」 (市営鹿折南住宅5号棟1階)
		8:45～10:00	陣山、太田1・2、入沢、南町2・3		
10月 1日	金	7:30～ 8:45	沢田、南町1・4、柏崎		
		8:45～10:00	河原田1・2、南が丘		
10月 2日	土	7:30～ 8:45	本町1・2、港町、幸町1・2	新月公民館 (新月中学校 隣)	
		8:45～10:00	仲町、魚市場前、弁天町、潮見町、 内の脇1・2、川口町		
10月 5日	火	9:00～ 9:45	片浜、古谷館、金取、羽田、水梨	松岩公民館	
		9:45～10:30	前田、大石倉、浦田		
10月 6日	水	9:00～ 9:45	松崎五駄鱈、後沢1		
		9:45～10:30	後沢2・3		
10月 7日	木	9:00～ 9:45	石兜、杉ノ沢、館森		
		9:45～10:30	赤岩五駄鱈、老松、前浜		
10月 8日	金	9:00～ 9:45	三峰、牧沢、牧沢2		
		9:45～10:30	赤岩、平貝		
10月 9日	土	7:30～ 8:45	神山	新月公民館 (新月中学校 隣)	
		8:45～10:00	館山1・2		

※会場の混雑を避けるため、可能な限り決められた日程で受診してください。指定日に都合の悪い方は、別な日程で受けていただいても構いません。

※事前に申し込みのない方も受診できますので、当日検診会場にてお申し込みください。

※検診を受けられる方は、配布されたチラシ等を必ずお読みください。

新型コロナウイルス感染症 感染防止のためのお願い

検診を受診するに当たり、以下のことについてご協力をお願いします。

- ・風邪のような症状がある場合は、受診をご遠慮ください。
- ・当日体温測定をして、37.5度以上の熱がある場合には、受診をご遠慮ください。
- ・検診受診前・受診後の手洗いをお願いします。
- ・検診会場では、マスクを着用し、咳エチケットにご協力をお願いします。

問 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。**(市外局番 0226)

日	医 科	歯 科(9:00~12:00) ※最終受付11:30	薬 局
5日(日)	すがわら内科クリニック (松崎萱) ☎ 25-8825 高校生以上、内科系 9:00 ~ 11:30、14:00 ~ 16:30	熊谷歯科医院 (八日町) ☎ 23-2211	仙台調剤薬局気仙沼店 (松崎萱) ☎ 25-8456
12日(日)	森田医院 (八日町) ☎ 22-6633・内科のみ 9:00 ~ 11:30、13:30 ~ 16:00	小松歯科医院 (東八幡前) ☎ 23-5571	八日町調剤薬局 (八日町) ☎ 21-1510
19日(日)	おだか医院 (田中前) ☎ 22-3210	ファミリー歯科医院 (田中前) ☎ 24-2822	—
20日(月・祝)	佐々木小児科医院 (本郷) ☎ 22-6811・小児科のみ(受付は30分前まで) 9:00 ~ 11:30、14:00 ~ 16:30	佐藤歯科医院 (唐桑町馬場) ☎ 32-2309	—
23日(木・祝)	大友医院 (三日町) ☎ 22-6868	菅原歯科医院 (南郷) ☎ 24-1818	—
26日(日)	村岡外科クリニック (田中前) ☎ 23-3990	鈴木歯科医院 (赤岩五駄鱈) ☎ 22-0827	にこにこ堂調剤薬局 (田中前) ☎ 23-3110

 **まちの健康相談室
(ぬくもり)**

日	時 間	場 所	内 容
15日(水)	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
5日(日)	イオン気仙沼店	10:00 ~ 11:45 13:00 ~ 16:00



9月10日~9月16日は「自殺予防週間」です

- 新型コロナウイルス感染症の流行が続くなか、自粛生活による生活の変化や感染への不安などから、自分でも気づかないうちにストレスが溜まっていることがあります。
- 心の健康を保つためには、日常生活におけるセルフケアや、悩みが深くなる前に周りに相談してみる事が大切です。
- 周りでいつもと違う様子の人や、元気がないと感じる人がいたら、声をかけてみてください。その声かけが大切な命を守り、支えることに繋がります。
- 市では「自殺予防週間」に合わせ、下記の取り組みを行います。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

問 健康増進課 ☎ 21-1212

日程	場所	内容
9月9日(木) ~17日(金)	・ワン・テン庁舎 ・市民健康管理センター「すこやか」 ・唐桑総合支所 保健福祉課 ・本吉保健福祉センター「いこい」	心の健康づくりに関するパネル展示 及びパンフレットの設置
9月10日(金) ~14日(火)	イオン気仙沼店	