

# 「食事と運動でカラダづくり教室」ミドルコースの参加者募集！

みなさんと一緒に健康づくりを始めましょう！ 健康づくりポイント事業



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。

★初めて健康づくりポイント事業に参加する方には 100 ポイントプレゼント！

★お友達紹介ポイントとして、これまで健康づくりポイント事業へ参加したことがある方が、初めての方と一緒に参加すると **100 ポイント** プレゼント！

■対 象 / 40 歳から 59 歳の方

■場 所 / 市民健康管理センター「すこやか」

■内 容 / 生活習慣病予防のための運動実技・ミニ講話

■講 師 / (社)日本フィットネス協会公認インストラクター みうら ちえ 三浦千恵氏

■日 程 / 6月18日(土)、7月23日(土)、8月20日(土)、9月17日(土)、  
10月22日(土)、11月19日(土)

■時 間 / 14:00～15:30 (受付 13:30～)

■定 員 / 30 人 (電話または二次元コードを読み取り、専用サイトから申し込み)

※当日は動きやすい服装と靴で、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、フェイスタオル、飲み物をお持ちください。

■申し込み・問い合わせ先 / 健康増進課 健康予防係 ☎ 21-1212



## 健康づくりフェスタを開催します



本市の死亡原因の半数以上は食生活の乱れや運動不足などが関与する生活習慣病が占めています。生活習慣病の予防や健康寿命を延ばすために大切な7つの項目をテーマに「健康づくりフェスタ」を開催します。健康づくりについて一緒に学び、自分に合った健康な生活習慣を実践しましょう。



日 時	場 所	内 容
6月5日(日) 9:30～12:00	すこやか	表彰式・講演会 ※詳細は市ウェブサイトをご覧ください
6月5日(日)～17日(金) 8:30～17:15 (土・日除く) ※6/5のみ9:00～13:00 ※6/17のみ16:00まで	すこやか	パネル展示等 ・健康づくりに係る各種啓発 パネル展示等 ・よい歯の標語コンクール作品展示
6月20日(月)～7月1日(金) 8:30～17:15 (土・日含む) ※7/1のみ16:00まで	市ワン・テン庁舎	・8020よい歯のコンクール受賞者の紹介



問 健康増進課 健康増進係 ☎ 21-1212

## 胃がん検診日程

■対象年齢／35歳以上（昭和63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00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			
6月15日	水	7:30～ 8:45	高井、田尻	大島開発総合センター			
		8:45～10:00	浦の浜、磯草、外浜、大初平				
6月16日	木	7:30～ 8:45	要害				
		8:45～10:00	長崎、廻館				
6月17日	金	7:30～ 8:45	崎浜				
		8:45～10:00	浅根、新王平、亀山				
6月21日	火	7:30～ 8:45	栄町、浜町、本浜町1・2、西中才		鹿折公民館 （鹿折ふれあいセンター内）		
		8:45～10:00	東中才1・3、大浦、小々汐				
6月22日	水	7:30～ 8:45	新浜町1・2、東みなど町 中みなど町1・2、西みなど町				
		8:45～10:00	西八幡町、東中才2、東八幡				
6月23日	木	7:30～ 8:45	錦町1・2、日の口1・2				
		8:45～10:00	両沢、浪板1・2、梶ヶ浦、鶴ヶ浦				
6月24日	金	7:30～ 8:45	立沢、田柄1・2			市民健康管理センター 「すこやか」	
		8:45～10:00	和野、塚沢、関根				
6月25日	土	7:30～ 8:45	金成沢、下廿一、上廿一、下前木				
		8:45～10:00	上前木、上八瀬下、上八瀬上				
6月28日	火	7:30～ 8:45	波路上				階上公民館
		8:45～10:00	長磯高、川原				
6月29日	水	7:30～10:00	長磯浜				
		8:45～10:00	七半沢、最知高				
6月30日	木	7:30～ 8:45	長磯原				
		8:45～10:00	森前林				
7月 5日	火	7:30～ 8:45	鶴巻1・2	面瀬公民館			
		8:45～10:00	下沢				
7月 6日	水	7:30～ 8:45	高谷、上沢				
		8:45～10:00	千岩田				
7月 7日	木	7:30～ 8:45	赤田、上沢1				
		8:45～10:00	上沢2・3、青葉が丘、尾崎				
7月 8日	金	7:30～ 8:45	田柄3	市民健康管理センター 「すこやか」			
		8:45～10:00	新城東、内松川、早稲谷				
7月 9日	土	7:30～ 8:45	高屋敷				
		8:45～10:00	表松川、台、下八瀬				

※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。

※気仙沼地区、松岩地区の胃がん検診は、9・10月に実施する予定です。

### 新型コロナウイルス感染症 感染防止のためお願い

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。

☎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)	こまつ内科医院 (田谷) ☎ 29-6482 高校生以上 (受付は 30 分前まで) 9:00 ~ 12:00、14:00 ~ 16:00	菅野歯科医院 (赤岩杉ノ沢) ☎ 22-2235	共創未来気仙沼中央薬局 (田谷) ☎ 28-9061
12日(日)	佐藤徹内科クリニック (南三陸町) ☎ 47-1175	条南歯科医院 (田中前) ☎ 23-5570	こさか調剤薬局(南三陸町) ☎ 47-2355
19日(日)	大友医院 (三日町) ☎ 22-6868	三浦歯科医院 (本吉町津谷 明戸) ☎ 42-2418	—
26日(日)	鈴木医院 (長磯原ノ沢) ☎ 27-2315 受付 9:00~11:00、14:00~16:00	熊谷歯科医院 (八日町) ☎ 23-2211	はしかみ調剤薬局 (長磯 牧通) ☎ 27-5939

 **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
14日(火)	気仙沼市役所	10:30 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00
15日(水)	県気仙沼合同庁舎	13:30 ~ 16:00

**【お詫びと訂正】**

5月号17ページに掲載した「総合健診日程表」について、以下の日程の会場に誤りがありました。

お詫びして訂正します。

- 6月5日(日)
- (正) 鹿折公民館(鹿折ふれあいセンター)
- (誤) 大島開発総合センター

☎ 健康増進課 ☎ 21-1212

**6月4日▶10日は  
歯と口の健康週間です**

毎年6月4~10日は歯と口の健康週間です。お口の健康を見直してみましょう。

●**歯周病・むし歯予防4つのポイント**

- ①食べたら歯を磨きましょう。  
12歳以下のお子さんは仕上げ磨きが必要です。
- ②間食は時間を決めて食べましょう。  
ダラダラ食べは常に歯が溶けやすい状態となるのでむし歯の原因となります。
- ③鼻呼吸をしましょう。  
口呼吸は口の渇きにつながり、だ液の洗浄作用を低下させます。感染症予防としても鼻呼吸を推奨しています。
- ④年に1度は歯科健診を受けましょう。  
歯周病・むし歯・その他の異常の早期発見・治療につながります。



歯を失う2大原因は『歯周病』と『むし歯』です。本市では歯周病予防として40・50・60・70歳の方を対象とした歯周病検診を毎年8月~11月まで実施しています。対象の方には7月頃に個別に通知しますので、ぜひ受診しましょう。