

健康



千里の道も一歩から！

ウォーキングで心も体もスマートに —「オリジナル歩き旅」アプリ公開—



これまでの歩数だけでなく、体重の増減なども一目見て分かる内容となっています。

現在、健康寿命の延伸を目指し、ウォーキング事業を展開しています。その一つとして本年8月20日から、スマートフォンアプリを利用し、1日8千歩、1年で300万歩を目標とし架空の旅に出る「登米市オリジナル歩き旅」を公開します。

「オリジナル歩き旅」は、市内の名所巡りから始まり、踏破後は本市にゆかりの深い「奥の細道」の旅につきな



まずは、市内の名所巡りからスタート

姉妹都市である富山県入善町がゴールとなります。ポイントとなる名所まで到達すると、画像と説明文が表示され、歩くだけではなく歴史背景まで学べるお得な内容になっています。

このアプリは、歩数だけではなく、体重や血圧の管理ができ、グラフで表示されるなど、日々の健康管理にも役立つものとなっています。

主要ポイント	総歩数
市内踏破	34万7,400歩
栃木県日光市	62万5,400歩
福島県郡山市	100万1,400歩
岩手県平泉町	156万8,400歩
山形県最上川	209万4,400歩
新潟県村上市	251万6,400歩
富山県入善町	300万歩

また、50万歩ごとに達成クーポンが表示され、協力店の商品が割引されるなどの特典がついてきます。健康管理だけではなく、歴史も学べ、お得なクーポンまでついてくる「登米市オリジナル歩き旅」。ぜひご利用ください。

協力店、達成クーポンの内容は、市ホームページに掲載していますのでご確認ください。また、協力店は随時募集していますので、市民生活部健康推進課までお問い合わせください。

アプリ登録方法

- ①アプリのダウンロード**
「Google Play」- 「App Store」から「スマホ歩数計」で検索しアプリをダウンロードします
- ②「8000」を選択**
アプリを起動し選択肢から**8000（登米市）**を選択サービスの利用規約を確認し同意します
- ③ユーザー情報の入力**
「姓名（全角カタカナ）」「生年月日」や「性別」などの必要情報を入力します
- ④登録メールの送信**
手順に沿って登録メールを送信し、コース選択画面で登米市オリジナルコースを選択すれば参加登録完了です



- 多重債務者無料法律相談
28ページをご覧ください
- 登米安心サポートローン
多重債務者法律相談で相談の上、紹介します。
- 心の元氣相談室
毎週月・金曜日、午前10時～午後5時※予約制・無料
- 【場所】登米市民病院
- 専門家が相談に応じます
オストメイト相談会
- 【日時】平成27年9月19日(土)午後1時～午後4時
- 【場所】栗原文化会館
- 【対象】オストメイトおよび家族など
- 【内容】術後のケア、装具、社会生活などに関する相談
- 【講師】皮膚・排泄ケア認定

- 支え合おう心といのち
自殺予防週間
- 看護師 浅田祥子氏
【連絡先】(公社)日本オストミー協会宮城県支部
☎022(358)1373
- 循環器・呼吸器病センター健康まつり
- 【日時】平成27年9月5日(土)午前10時～午後3時
- 【場所】県立循環器・呼吸器病センター
- 【内容】健康相談会、体験コーナーなど
- 【問い合わせ】県立循環器・呼吸器病センター
☎0228(38)3151
- 外来心臓リハビリ実施
ぜひご利用ください
- 【問い合わせ】県立循環器・呼吸器病センターリハビリテーション室

- 【申込締め切り】平成27年8月31日(月)
- 【申し込み・問い合わせ先】親子体操セミナー事務局
☎022(263)0131
☎022(265)0728
- 郵送・仙台市青葉区本町2-2-6朝日新聞仙台ビル7階
- 89ERSチアーズを講師に、体操教室を開催します。
- 【日時】平成27年9月12日(土)午前10時～午前11時
- 【場所】中田総合体育館
- 【参加対象】4～8歳の子どもとその保護者
- 【内容】親子で楽しめるダンス、ゲーム、ティナ・むすび丸との写真撮影や健康ブースなど
- 【申込締め切り】平成27年8月31日(月)
- 【申し込み・問い合わせ先】親子体操セミナー事務局
☎022(263)0131
☎022(265)0728
- 郵送・仙台市青葉区本町2-2-6朝日新聞仙台ビル7階

9月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
6日	中田保健福祉会館 13:30～15:30 ☎0220(34)2311 精神科医師
7日	南方保健センター 13:30～15:30 ☎0220(58)2113 精神保健福祉士
8日	米山総合支所 10:00～14:30 ☎0220(55)2112 カウンセラー
9日	豊里公民館 13:30～15:30 ☎0225(76)4113 カウンセラー
29日	登米総合支所 9:30～11:30 ☎0220(52)5054 臨床心理士

精神科医師などが相談に応じます(要予約)。不明な点は各総合支所市民課に、南方地区の皆さんは、健康推進課にお問い合わせください。

9月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
6日	市立よねやま診療所(米山町) ☎0220(55)2011	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町) ☎0220(34)4888
13日	八嶋中央診療所(石越町) ☎0228(34)2013	かがの歯科医院(中田町) ☎0220(35)2552
20日	佐藤医院(豊里町) ☎0225(76)3420	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町) ☎0220(34)4888
21日	おおともクリニック(津山町) ☎0225(68)3210	グリーンヒルズデンタルクリニック(中田町) ☎0220(44)4611
22日	サンクリニック(南方町) ☎0220(29)6060	佐藤歯科医院(豊里町) ☎0225(76)0220
23日	八木小児科医院(迫町) ☎0220(22)2566	さとう歯科医院(迫町) ☎0220(22)8133
27日	二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)6508	プレミアム歯科(南方町) ☎0220(23)2038

●診療時間 9:00～17:00(プレミアム歯科は10:00～18:00)
【休日急患当番医】
●休日・夜間診療案内 ☎0229(24)2267(24時間)
●第2次診療 登米市民病院 ☎0220(22)5511
【問い合わせ】登米市医師会 ☎0220(22)2084
※月～金曜日(休日を除く)
【歯科休日当番医】
【問い合わせ】市民生活部健康推進課 ☎0220(58)2116
※当番医は、変更する場合があります。各医療機関に確認の上、受診ください。

9月の献血日程

- ① 5日(土)
▶イオンタウン佐沼
10:00～11:45
13:00～16:30
- ② 8日(火)
▶迫公民館
10:00～11:45
13:00～16:30
- ③ 29日(火)
▶みやぎ登米農協迫支店
10:00～12:00
▶登米合同庁舎
13:30～16:30

※日程は変更になる場合があります。最新の日程については、市ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課 ☎0220(58)2116

登米いのち
ホットテレホン
☎0120(870)108
(登米市民専用)

登米いのちホットテレホンは…
○24時間いつでもかけられます。
○名前を名乗る必要はありません。
○電話相談員は、2年間の研修を終了し、認定された人々です。
○固定電話のほか、携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

こども夜間安心コール

- 電話番号 #8000 (ブッシュ回線の固定電話、携帯電話から) ☎022(212)9390 (ブッシュ回線以外の固定電話、PHSから)
- 相談時間 毎日午後7時～翌朝午前8時

休日・夜間診療案内

休日・夜間診療案内は下記の番号です(24時間対応)
☎0229(24)2267