

Information 06

あなたの声を市政に
モニターを募集

市政に皆さんの意見や要望を反映させ、住みよいまちづくりやサービスの向上を目指すため、令和3年度の市政モニターを募集します。

【定数】20人以内

【内容】①市政に対し、建設的な意見や要望などを随時提出②モニター会議(年3回程度)への出席③市政についてのアンケート調査などへの回答④市長から出席の要請がある会議などへの出席

【任期】委嘱日から年度末まで

【資格】①20歳以上で、市内1年以上住んでいる②地方公共団体の職員でない③モニターとしての職務を積極的に履行できる

【応募方法】①住所②氏名③生

Information 07

投票立会人を募集します

4月25日執行の登米市長選挙および登米市議会議員一般選挙の投票立会人を次のとおり募集します。

【仕事内容】期日前投票所および投票日の投票所で、有権者の代表として、公正に投票されているかを確認します

【対象者】①市の選挙人名簿に登録されている②特定候補や政党、その他の政治団体などに直接関係がない③明るい選挙の推進に理解がある

【手当】選挙長等の費用弁償に

関する条例に基づき支給【募集人数】各投票所2人

【選考】①募集人数を超えた場合は市選挙管理委員会で選考します②選考結果は、応募者全員に文書で通知します

【応募方法】所定の応募用紙に必要事項を記入し、お住まいの地域の総合支所市民課地域振興係に提出してください

【応募用紙】各総合支所と選挙管理委員会(追庁舎3階)に備え付けています。また、市公式ホームページからダウンロードできます

【応募期限】2月10日(水)

【問い合わせ】市選挙管理委員会(選挙係)

☎0220(22)2198



Information 08

牛やニワトリなどの
飼養状況を調査します

口蹄疫、豚熱、鳥インフルエンザなどの家畜伝染病の発生予防・まん延防止のために、家畜または家畜を飼っている人は、飼養衛生管理状況などの報告が必要です。

※昨年度報告した人には、郵送などにより別途連絡します

※報告書の提出がない場合や不適切に飼養管理されている場合は、家畜保健衛生所の指導の対象になります

【対象者】次の家畜または家畜を1頭(羽)でも飼っている人(ペットとして飼っている人も対象です)▼家畜Ⅱ牛、豚、馬、綿羊、ヤギ▼家畜Ⅲニワトリ、アヒル、ウズラ、キ

【報告期限】2月12日(金)

【連絡先】▼産業経済部農政課(畜産振興係)

☎0220(34)2713

▼県東部家畜保健衛生所(防疫班)

☎0220(22)2395



法務大臣から
人権擁護委員に委嘱

東敬三さん(迫町・再任)、北條敏夫さん(登米町・再任)、大沼良一さん(津山町・新任)が1月1日付けで、人権擁護委員の委嘱を受けました。

人権擁護委員は、命の大切さや思いやりの心についての理解を深めてもらうための活動をしています。これは人権問題ではないかと感じたら、一人で悩まずご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

【問い合わせ】
仙台法務局登米支局
(総務係) ☎0220(52)2070

ナトカリ比を意識して
適塩生活をしよう

登米市の特定健康診査の結果は、例年受診者の3割弱が高血圧で、「要医療」と判定されています。

食塩に含まれるナトリウムの取り過ぎは、高血圧の原因になります。野菜や果物などに含まれるカリウムはナトリウムの排出を促すため、血圧低下に役立ちます。

【尿ナトカリ比について】
市では、食生活の目安として、平成29年度から特定健康診査時に「尿ナトリウム・カリウム比(尿ナトカリ比)」の測定を実施しています。尿ナトカリ比は、塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つです。この値が低いほど塩分摂取量が少なく、野菜や果物などに含まれているカリウムを多く取っていることが示されます。逆に

塩分に対し、野菜や果物の摂取割合が低いと尿ナトカリ比は高くなる傾向があります。

【尿ナトカリ比と血圧値】
特定健康診査の3年間継続受診者の分析結果は、男女とも測定を始めた平成29年度に比べ、「尿ナトカリ比値」「収縮期血圧値」どちらも改善傾向でした。

【尿ナトカリ比を意識してバランスよく食べよう】
毎日の食事に、野菜や豆、イモなどを使った副菜などを組み合わせることで、尿ナトカリ比のバランスを整えることができます。ラーメンやチャーハンなど味がしつかりついた料理には、野菜や豆、イモを足して、野菜増しラーメンやレタスチャーハンにするなど、少しの工夫でナトカリ比が下がります。

尿ナトカリ比と収縮期血圧の結果

3年間継続受診者 (11,268人)	男性 (5581人)		女性 (5687人)	
	尿ナトカリ比 値	収縮期血圧値 (mmHg)	尿ナトカリ比 値	収縮期血圧値 (mmHg)
令和元年度	5.19	129.7	4.86	129.4
平成30年度	5.10	131.2	4.74	130.4
平成29年度	5.65	133.1	5.21	130.9

※尿ナトカリ比は4.1未満が良好とされています
※尿ナトカリ比が高い値だったとしても、何らかの病気を示すものではありません

特定健康診査などの測定結果に基づき、生活習慣を振り返り、適塩やバランスのとれた食生活をする中で、生活習慣病が予防できます。

【問い合わせ】市民生活健康推進課(地域保健係)

☎0220(58)2116

2月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
7日(日)	新田診療所(迫町) ☎0220(28)3398	布施歯科医院(迫町) ☎0220(22)2048
11日(祝)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎0220(21)1380	中江歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7767
14日(日)	佐藤医院(豊里町) ☎0225(76)3420	まつお歯科医院(迫町) ☎0220(28)2311
21日(日)	佐幸医院(迫町) ☎0220(22)7003	東和歯科医院(東和町) ☎0220(53)3811
23日(祝)	千葉医院(迫町) ☎0220(22)3725	登米歯科診療所(登米町) ☎0220(52)3420
28日(日)	しのはらクリニック(米山町) ☎0220(23)7387	浅野歯科医院(南方町) ☎0220(29)6036

●診療時間 9:00~12:00、13:30~17:00
【休日急患当番医】
●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。

石巻市夜間急患センター

●診療科目 内科、外科、小児科 ※原則応急処置まで
診療時間など、詳しくは問い合わせください。
【問い合わせ】石巻市夜間急患センター(石巻赤十字病院敷地内) ☎0225(94)5111

2月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
10日(日)	豊里総合支所 13:30~15:30 カウンセラー
16日(土)	中田保健福祉会館 13:30~15:30 医師
25日(土)	米山総合支所 10:00~14:00 カウンセラー

精神科の医師などが相談に応じます。安心してご相談いただくため、完全予約制です。相談日(土日、祝日を除く)まで、お住まいの総合支所まで申し込みください。

迫総合支所 ☎0220(22)5554
登米総合支所 ☎0220(52)5054
東和総合支所 ☎0220(53)4113
中田総合支所 ☎0220(34)2311
豊里総合支所 ☎0225(76)4113
米山総合支所 ☎0220(55)2112
石越総合支所 ☎0228(34)2113
南方総合支所 ☎0220(58)2113
津山総合支所 ☎0225(68)3114

登米市民病院小児科救急診療

●日曜日:受付時間9:00~16:30
●夜間:小児(6歳以上)の診察を希望する場合はご連絡ください
【問い合わせ】登米市民病院 ☎0220(22)5511



2月の献血日程

- ①6日(土)
▶イオンタウン佐沼
10:00~11:45
13:00~16:30
- ②21日(日)
▶イオンタウン佐沼
10:00~11:45
13:00~16:30



※日程は変更になる場合がありますので、最新の日程は、市公式ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】
市民生活健康推進課
(保健推進係)
☎0220(58)2116

自殺予防
仙台いのちの電話
誰にも言えない気持ち
聞かせてください。
☎022(718)4343

ひきこもり
ひとりで悩まないで
宮城県ひきこもり地域支援センター
☎0229(23)0024

こども夜間安心コール

●電話番号
#8000
(プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)
☎022(212)9390
(プ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