

健康

Information
09

高齢者が笑顔で健康に 生きるまちづくりを目指して

市では、高齢者の生活や健康の実情を把握するため、平成18年から5年ごとに「高齢者実態調査」を実施してきました。令和2年度の有効回答分析結果や過去の調査との比較から、登米市の現状と課題を紹介いたします。



表1 生活体力得点(モーター・フィットネス・スケール)

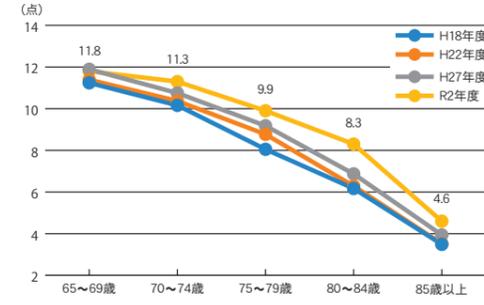


表2 各食品群の「ほとんど毎日食べる」の割合

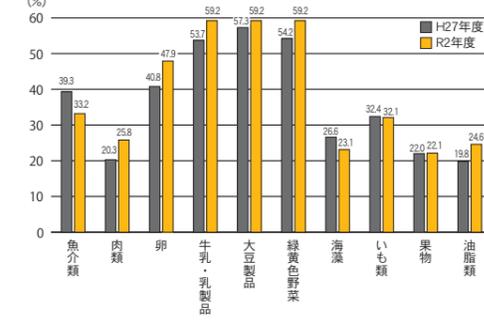
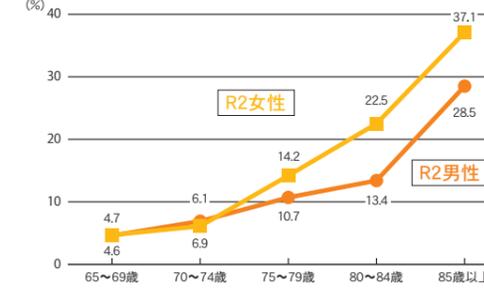


表3 週に1回も外出しない人の割合



生活体力が向上
「ものにつかまらないで、つま先立ちができる」など、日常生活上の14動作について、14点満点で個人の生活体力を評価しました(表1)。令和2年度は、過去と比べ得点が上昇し、虚弱傾向といわれる5点以下の割合も低くなっています。高齢前期から筋力を保ち、生活体力を維持することが健康寿命延伸につながります。

バランスの良い食事
食品群ごとに毎日食べている人の割合は、前回より多くの食品群で増加していました(表2)。栄養素が不足した状態を予防するためには、バランスの良い食事を取るよう習慣付けることが効果的です。**高齢になるほど社会参加が減少**
男女ともに80歳を超えてから社会参加の機会が少なくなる人が増加しています(表3)。地域で声掛けをするなどして、社会参加を促すことにより、閉じこもりによる心身機能の低下を防げます。

**出産や育児の悩みは
よりそい・ほっと相談で**
妊娠中のことや出産、育児について、一人で悩んでいませんか。心配なこと、不安なことを相談ください。助産師が個別に対応します。
【日時】6月22日(火)午前10時～午後3時
※電話で予約が必要です。また、相談日は開催日以外にも調整できます
【申し込み・問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)
☎0220(58)2116

**もの忘れ(認知症)相談
専門医が応じます**
高齢者で「最近物忘れが多くなった」「認知症と診断された」など、気になることや困っていることがあるときは相談先
【連絡先】
迫地域包括支援センター ☎0220(22)1152
中田・石越地域包括支援センター ☎0220(34)7611
石越分室 ☎0228(34)4151
東和・登米地域包括支援センター ☎0220(53)4811
登米分室 ☎0220(52)5090
米山・南方地域包括支援センター ☎0220(29)5821
南方分室 ☎0220(58)4311
津山・豊里地域包括支援センター ☎0225(68)3780
豊里分室 ☎0225(76)4811

6月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
9	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士
15	中田保健福祉会館 13:30~15:30 医師
23	豊里総合支所 13:30~15:30 カウンセラー

6月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
6	米川診療所(東和町) ☎0220(45)2301	高橋歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7411
13	おおたおおたにクリニック(中田町) ☎0220(35)1161	高橋歯科医院(登米町) ☎0220(52)3210
20	小出医院(登米町) ☎0220(52)2303	ちば歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)6007
27	佐藤医院(南方町) ☎0220(58)2058	津山歯科診療所(津山町) ☎0225(68)3244

●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。

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

6月の献血日程

5日(土)
▶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。最新の日程については、市公式ホームページをご覧ください。下記まで問い合わせください。

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課(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

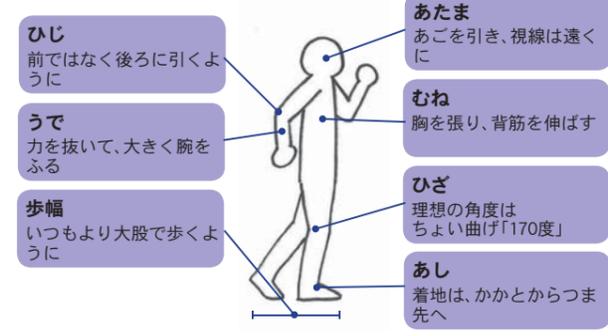
休日・夜間診療案内
休日・夜間診療案内は下記の番号です(24時間対応)
☎0229(24)2267

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

健康寿命を延ばすために

【おすすめウォーキングフォーム】
どんどん前に進む歩き方を紹介します。



【いきいき体操とめ】
年齢とともに低下しがちな筋力やバランス機能を保つため、タオルを使って歌いながら楽しく運動できます。



【食事は10食品群をまんべんなく】

「たくさん」より「まんべんなく」食べましょう
10の食品群 1日の目安量

①肉類 うす切り肉3枚(70g)	②魚介類 ひと切れ(80g)	③卵 1個(50g)	④牛乳・乳製品 1本の牛乳(200ml)	⑤大豆・大豆製品 (味噌・しょうゆ除く) 毎日必ずとる
⑥海藻 毎日必ずとる	⑦いも類 毎日必ずとる	⑧果物 毎日必ずとる	⑨油脂類 毎日1食は油を控え調理	⑩緑黄色野菜 毎日必ずとる

【問い合わせ】
市民生活部健康推進課(地域保健係) ☎0220(58)2116