

健康

7月の献血日程

1日(土)、16日(日)、23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。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。

【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

子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

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

熱中症は、高い気温や湿度が原因でさまざまな症状を起します。特に、高齢になると暑さを感じにくくなり、熱中症になったことに気がつかず症状が進行し、重症化してしまふことがあるので注意が必要です。

室内での熱中症を予防するためには、エアコンや扇風機を使い、涼しく風通しのよい環境で生活し、睡眠を取りましょう。「電気代がもったいない」と言ってもエアコンなどを使わない人もいますが、熱中症にならないようにするためには上手に使用しましょう。

▼冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないようにしましょう▼バランスの良い食事で栄養を取りま

しょう▼しっかりと睡眠を取りましょう▼喉の渇きを感じる前の小まめな水分補給が大切です▼日頃から熱中症や夏バテ予防に関心を持ちましょう▼周りの人も気にかけて、声をかけ合いましょう▼熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置をしましょう

地域包括支援センター	電話番号
迫地域	0220(22)1152
中田・石越地域	0220(34)7611
石越分室	0228(34)4151
東和・登米地域	0220(53)4811
登米分室	0220(52)5090
米山・南方地域	0220(29)5821
南方分室	0220(58)4311
津山・豊里地域	0225(68)3780
豊里分室	0225(76)4811

7月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
11(火)	米山総合支所 9:30～11:30 臨床心理士・公認心理師
24(月)	豊里総合支所 13:30～15:30 精神保健福祉士・学校心理士
31(月)	中田保健福祉会館 13:30～15:30 臨床心理士・公認心理師

臨床心理士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。相談日前日(土日、祝日を除く)まで、下記の総合支所まで申し込みください。

- 迫町域にお住まいの人
迫総合支所☎0220(22)5554
- 中田・石越町域にお住まいの人
中田総合支所☎0220(34)2314
- 登米・東和町域にお住まいの人
東和総合支所☎0220(53)4113
- 米山・南方町域にお住まいの人
米山総合支所☎0220(55)2112
- 豊里・津山町域にお住まいの人
豊里総合支所☎0225(76)4113

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)の診療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

7月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
2(日)	しのはらクリニック(米山町) ☎0220(23)7387	梅ノ木・歯科クリニック(迫町) ☎0220(23)8805
9(日)	小出医院(登米町) ☎0220(52)2303	ゆうじろう歯科クリニック(中田町) ☎0220(23)8785
16(日)	八木小児科医院(迫町) ☎0220(22)2566	プレミアム歯科(南方町) ☎0220(23)2038
17(月)(祝)	おおともクリニック(津山町) ☎0225(68)3210	高橋歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)7411
23(日)	米川診療所(東和町) ☎0220(45)2301	高橋歯科医院(登米町) ☎0220(52)3210
30(日)	おおたおおたにクリニック(中田町) ☎0220(35)1161	ちば歯科クリニック(迫町) ☎0220(22)6007

●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

認知症の理解を深める サポーター講座

認知症を正しく理解し、地域や職場で認知症の人やその家族を見守り、寄り添い支え合えるように応援する「認知症サポーター」を養成する講座を開催します。

【日時】7月14日(金)午後1時30分～3時

【場所】迫公民館(大会議室)

【定員】20人(先着順)

【申込期限】7月11日(火)

【申し込み】迫地域包括支援センター
 ☎0220(22)1152

【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
 ☎0220(58)5551

【日時】7月9日(日)午前9時～午後1時(悪天候時延期)

【場所】道の駅みなみかた

【参加費】無料

【問い合わせ】やまと在宅診療所 登米
 ☎0220(23)9832

**お酒の悩み
 抱えていませんか**

●アルコール等依存症家族教室・個別相談

アルコールやギャンブルなどの問題を抱える人の家族を対象に、病気の治療や回復の過程、依存症による問題行動への対応についての教室、本人や家族を対象にした個別相

談を実施します。

【日時】7月5日(水)／家族教室
 午後1時30分～3時、個別相談
 午後3時～4時30分

【場所】石巻保健所登米支所

【相談員】精神保健福祉士

【相談料】無料(要電話予約)

【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所(母子・障害者)

☎0220(22)6118

【内容】リフレッシュママ&ベビーマッサージ

【日時】7月11日(火)午前10時～11時30分(要電話予約)

【場所】南方子育てサポートセンター

【申し込み・問い合わせ】南方子育てサポートセンター
 ☎0220(58)5558

●プレパパ・パパサロン

赤ちゃんを迎えるための正しい知識を学びましょう。夫婦や育児中のパパも参加できます。

【内容】産前産後のサポートについて、妊娠・出産による体調や気持ちの変化について、具体的な育児(着替え、おむつ交換など)

【日時】7月13日(木)午前10時～11時45分(要電話予約)

【場所】南方子育てサポートセンター

【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

●よりそい・ほっと相談

妊娠中や出産、育児について、個別相談に応じます。

【日時】7月18日(火)午前10時～午後3時(要電話予約)

【場所】南方子育てサポートセンター

【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

オープンメディカル コミュニティ勉強会

「元気なうちから家族の介護を考える」をテーマにイベントを開催します。

介護保険について分かりやすく情報提供する他、認知症の啓発、やまと在宅診療所医師による医療もやもや解消室、理学療法士による介護予防教室の実施、管理栄養士による食事相談や栄養相談も受け付けます。

ぼくわたし むし歯ないんだよ

3歳6カ月健診で
 むし歯のなかった子どもたち
 (5月応募受付分)
