



### 高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

市では、住み慣れた地域でいつまでも暮らせるまちづくりを目指しています。健康で人と人とのつながりにより支え合える地域を目指し、住民と関係機関が協力して介護予防活動に取り組める仕組みとして、地域のミニデイサービスやシニアサロンなどの通いの場の充実を図っています。また、地域包括支援センター職員や市職員、民間団体、ボランティアなどの協力を得て、講話や体力測定などの出前講座を実施したり「とめ元気ぶらす体操」の啓発をしています。

通いの場への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつなどのリスクが低い傾向がみられますので、ぜひ、ミニデイサービスやシニアサロンに参加してみてください。

高齢者に関する相談や、聞きたいことがありましたら、お住まいの地域包括支援センターに連絡してください。

#### ■高齢者の相談窓口

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

#### 4月の献血日程

6日(土)、21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。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

**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

#### 4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)	おおたおおたにクリニック (中田町) ☎ 0220(35)1161	ゆうじろう歯科クリニック (中田町) ☎ 0220(23)8785
14日(日)	しのはらクリニック(米山町) ☎ 0220(23)7387	かがの歯科医院(中田町) ☎ 0220(35)2552
21日(日)	佐藤内科医院(迫町) ☎ 0220(22)2160	フジ歯科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)7751
28日(日)	菅原内科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)0888	高橋歯科医院(登米町) ☎ 0220(52)3210
29日(祝)	おおともクリニック(津山町) ☎ 0225(68)3210	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

#### 4月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
10日(土)	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士
16日(土)	米山総合支所 仮庁舎 (旧アグリピア館) 13:30~15:30 医師

医師や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

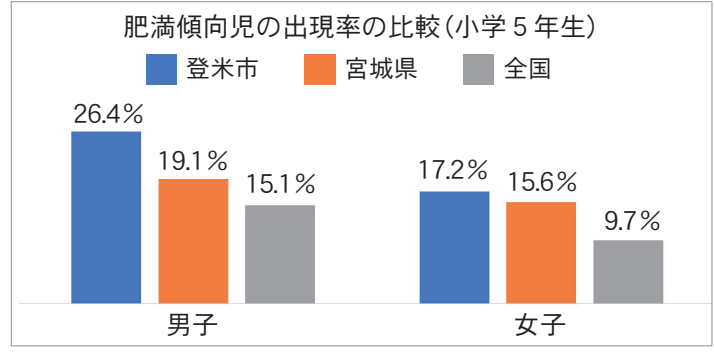
**登米市民病院小児科救急診療**

- 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

### 登米市の肥満を 防ぎましょう

登米市は、小学生の肥満傾向児(肥満度20パーセント以上)の割合が全国・県の平均よりも高くなっています。左のグラフは、小学5年生の肥満傾向児の出現率を男女別に示したものです。(令和4年度学校保健統計調査結果(宮城県)、令和4年度登米市小・中学校定期健康診断統計結果より)

こどもの肥満は成人期の肥満に移行しやすく、生活習慣



病につながりやすいことが分かっています。近年では、肥満は遺伝よりも生活環境と生活習慣が原因と考えられています。生活習慣の変化や身体活動の低下などにより、エネルギー摂取(食事)が消費(運動)を上回ることで肥満につながります。

こもみだけでなく、大人も食事・睡眠・運動の3つを意識して、望ましい生活習慣を身に付け、肥満を予防しましょう。

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

● **妊産・出産・子育て支援します**

● **わくわくマタニティサロン**  
妊娠中の生活を快適に過ごすとともに、正しい知識を身に付けて赤ちゃんを健康に産み育てていけるように、サロンを開催しています。個別相談も受け付けます。

● **よりそい・ほっと相談**  
妊娠中や出産、育児について、助産師が個別相談に応じます。一人で悩まず、心配なこと、不安なことを聞いてください。

【日時】4月23日(火)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

● **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

### 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こどもたち  
(2月応募受付分)

