

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

●社会参加と通いの場
高齢になると、さまざまなきっかけから行動範囲が変化し、社会とのつながりが薄くなることで、心が落ち込んだり、食事量や活動量が減ったりするなど体の不調につながります。

地域ではミニデイサービスやサロンなどで体操や運動をして、介護予防を目的とした通いの場づくりに取り組んでいます。また、通いの場など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ています。まずは、身近で興味のあるところから、一歩踏み出して参加しましょう。

何か聞きたいことがありますしたら、お住まいの地域包括支援センターに連絡してください。

4月の献血日程

5日(土)、20日(日)
イオンタウン佐沼
10:00~11:45
13:00~16:00



※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
仙台的のちの電話
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

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月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
6日(土)	おおたにおたにクリニック (中田町) ☎ 0220(35)1161	浅野歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)6036
13日(土)	しのはらクリニック(米山町) ☎ 0220(23)7387	おおさか歯科医院(中田町) ☎ 0220(34)6668
20日(土)	島医院(南方町) ☎ 0220(29)6056	みなみかた歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)7020
27日(土)	佐幸医院(迫町) ☎ 0220(22)7003	かさま第2歯科医院(石越町) ☎ 0228(34)3887
29日(祝)	上杉皮膚科医院(迫町) ☎ 0220(21)1380	さとう歯科医院(迫町) ☎ 0220(22)8133

●診療時間 9:00~12:00、13:30~17:00
※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
【問い合わせ】市民生活部健康推進課/月~金曜日(休日を除く)
☎ 0220(58)2116

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

【申し込み・問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
☎ 02220(58)5551



市公式ホームページ「地域包括支援センターについて」

4月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
9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
15日(土)	米山総合支所仮庁舎 13:30~15:30 医師

医師、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(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
- 東和・登米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

がん検診を受けましょう

日本では国民の2人に1人が「がん」になるというデータがあります。「家族でがんになった人がいないから大丈夫」と気にかけていない人もいるかもしれません。

がん検診は、症状のない人の中から、がんの疑いのある人を見つける方法です。がん検診によって早期がんを見つけることができれば、8割以上治るがんもあり、早期発見・早期治療ができれば完治の可能性も高くなります。

「早期発見・早期治療」のためにも、定期的ながん検診を受けましょう。

がんの予防

がんは日本人にとって身近な病気です。その予防は多くの人の関心を集めています。

がんの発症は、食生活や飲酒喫煙(受動喫煙)など、普段の生活スタイルが大きく影響するともいわれています。

効果が期待できるような生活習慣改善法「日本人のためのがん予防法(5+1)」を確認して、日々の生活を振り返るとともに、健康習慣を身に付けましょう。

【日本人のためのがん予防法(5+1)】

- ①禁煙する
- ②節酒する
- ③食生活を見直す
- ④体を動かす
- ⑤適正体重を維持する
- (+1)感染症の検査を受ける



参考・出典:国立がん研究センター

各種検診の日程など

令和7年度の日程などは市公式ホームページに掲載しています。

申込書は町域ごとに送付しています。提出期限が過ぎた場合は、問い合わせください。

※豊里・迫地域在住の人は、4月下旬頃に送付予定です

【問い合わせ】お住まいの町域担当の総合支所市民課(健康づくり係)(14ページ)「こころの相談」申込先参照



市公式ホームページ「各種検診について」

妊娠・出産・子育て応援します

●よりそい・ほっと相談
妊娠、出産、育児などについて、助産師が個別相談に応じます。一人で悩まず、心配なことや不安なことを話してください。

【日時】4月15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】福祉事務所子育て支援課(母子保健係)
☎ 02220(58)5557

●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赤ちゃんを健康に産み育てましょう。個別相談も受け付けます。

【内容】妊娠・出産の経過、妊娠中の過ごし方、お産のしくみ、呼吸法、マタニティヨガ、マタニティブルーについて

【日時】4月22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】福祉事務所子育て支援課(母子保健係)
☎ 02220(58)5557

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)

