

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

●フレイル予防について

毎日寒くてコタツで過ごすことが多くなり、「体を動かすことが減った」「筋力が低下した」と感じることはあります。フレイルとは、「自立した生活ができる健健康な状態」と「介護を受けなければならぬ状態」の間の状態です。生活習慣を見直すことで健健康な状態に戻ることが可能なため、早い発見と対策が大切です。

フレイル予防の3本の柱

- 運動
 - 運動
 - 社会参加
- ①運動：今よりも1日10分、言い換えると、あと千歩多く歩く。掃除や庭仕事、買い物などで体を動かす。②栄養：1日3食しっかり食べる。いろいろな食品をバランスよく食べろ。③社会参加：1人で運動や

2月の献血日程

7日(土)

イオンタウン佐沼
10:00~11:45
13:00~16:00



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

※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いただくか、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

2月の休日当番医

2月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当	日	休日急诊当番医	歯科休日当番医
5 木	迫保健センター 10:00~11:00 臨床心理士・精神保健福祉士・公認心理師	1 木	小出医院(登米町) ☎ 0220(52)2303	みなみかた歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)7020
16 月	豊里総合支所 13:30~15:30 精神保健福祉士・学校心理士	8 木	菅原内科クリニック(迫町) ☎ 0220(22)0888	石越ファミリア歯科医院(石越町) ☎ 0228(34)3887
17 火	登米総合支所 13:30~15:30 医師	11 水 (祝)	サンクリニック(南方町) ☎ 0220(29)6060	さとう歯科医院(迫町) ☎ 0220(22)8133
		15 木	佐藤医院(南方町) ☎ 0220(58)2058	かがの歯科医院(中田町) ☎ 0220(35)2552
		22 木	千葉医院(迫町) ☎ 0220(22)3725	スマイル歯科(南方町) ☎ 0220(23)7756
		23 木 (祝)	佐藤医院(豊里町) ☎ 0225(76)3420	登米中田佐藤歯科クリニック(中田町) ☎ 0220(34)4888

●診療時間 9:00~12:00, 13:30~17:00

休日急诊当番医

●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

※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(保健推進係) ☎ 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

石巻市夜間急诊センター

●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

●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】石巻市夜間急诊センター(石巻赤十字病院敷地内) ☎ 0225(94)5111

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から)
●相談時間
毎日午後7時~翌朝午前8時

ぼくわたし むし歯ないんだよ

3歳6ヶ月健診でむし歯の
なかったこどもたち
(12月応募受付分)



畠山 桃方理ちゃん
(追町の上)



松岡 愛太くん
(追町山の内)



吉岡 大陽くん
(追町横丁)



五十嵐 碧音ちゃん
(中田町新橋)



佐々木 美生くん
(中田町加賀野二)



佐藤 咲久くん
(中田町浅水新田)



菅原 憐稀くん
(中田町仲町)



伊東 蒼娥くん
(米山町追地)



藤井 咲稀ちゃん
(米山町新町)



佐藤 那凪ちゃん
(南方町柳沢)

ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は冬場に多く発生し、主に調理者を通じた食品の汚染により発生します。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒を起こしやすいため、注意が必要です。

【家庭で心がける予防のポイント】

▶ 健康な人が調理する

保健所登米支所(母子障害班)
☎ 0220(22)6118

【申し込み・問い合わせ】石巻

※託児不可

【申し込み・問い合わせ】石巻

【申込期限】2月25日(水)

【相談料】無料(要電話予約)

【申込期限】2月25日(水)

【相談料】無料(要電話予約)