

# 健康

## 高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

●社会参加で、いきいきとした毎日

地域包括支援センターは、登米市にお住まいの高齢者の皆さんが、いつまでも元気で安心して暮らし続けられるように、地域での社会参加を応援しています。

地域で実施しているミニデイサービスやシニアサロンなどの「通いの場」では、体操や趣味活動、おしゃべりなどを通して、体を動かす機会や人とのつながりを持つことができます。

外出や交流の機会を増やすことは、心身の健康維持に加え、介護予防や認知症予防にも効果があるとされています。「最近外に出る機会が減った」「新しい仲間をつくりたい」と感じている人は、ぜひ一度参加してみませんか。その気持ちで、元

## 5月の献血日程

16日(土)  
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

## 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

気への第一歩です。

詳しくは、地域包括支援センターまでご相談ください。

## ●もの忘れ相談

【日時】5月19日(火)午前10時  
※1件当たり40分  
【場所】市役所南方庁舎1階  
【申込期限】5月14日(木)  
【申し込み】お住まいの地域包括支援センター(要事前予約)  
【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

## 5月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
3日(祝)	登米診療所(登米町) ☎ 0220(23)8422	高橋歯科医院(登米町) ☎ 0220(52)3210
4日(祝)	千葉医院(迫町) ☎ 0220(22)3725	おおさか歯科医院(中田町) ☎ 0220(34)6668
5日(祝)	サンクリニック(南方町) ☎ 0220(29)6060	浅野歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)6036
6日(祝)	二瓶内科胃腸科医院(迫町) ☎ 0220(22)6508	東和歯科医院(東和町) ☎ 0220(53)3811
10日(日)	八木小児科医院(迫町) ☎ 0220(22)2566	まつお歯科医院(迫町) ☎ 0220(28)2311
17日(日)	八嶋中央診療所(石越町) ☎ 0228(34)2013	東和歯科医院(東和町) ☎ 0220(53)3811
24日(日)	米川診療所(東和町) ☎ 0220(45)2301	浅野歯科医院(南方町) ☎ 0220(29)6036
31日(日)	おたおたクリニック(中田町) ☎ 0220(35)1161	おおさか歯科医院(中田町) ☎ 0220(34)6668

●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(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

## 5月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
18日(月)	中田保健福祉会館 13:30~15:30 臨床心理士・公認心理師
20日(水)	迫保健センター 14:00~16:00 医師
26日(火)	米山総合支所仮庁舎 9:30~11:30 臨床心理士・公認心理師

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

## ヘルシーとめ講座 受講生募集

「食べること」は心身の健康づくりはもろろんのこと、楽しみや喜びでもあり、心を豊かにしてくれます。「食」を切り口にして、健康について仲間と共に学び、健康づくりの輪を広げてみませんか。

【実施期間】5月~令和9年2月(全6回)

※初回は5月12日(火)午前10時~正午/南方保健センター  
【対象者】市内在住の20歳以上の市民20人程度

【内容】健康づくり講話・調理実習・体験(食育・生活習慣病)

予防・高齢者低栄養予防など)  
【申込期限】5月1日(金)  
【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

## 妊娠・出産・子育てを応援 講座やサロン

●こんにちは赤ちゃんサロン  
【日時】5月13日(水)午前10時~11時30分(要電話予約)

【場所】迫児童館  
【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

【日時】5月20日(水)午前10時

30分~11時30分(要予約)  
【場所】登米北上こども園  
【申し込み・問い合わせ】登米北上こども園  
☎ 0220(52)3558

●よりそい・ほっと相談  
【日時】5月19日(火)午前10時~午後3時(要予約)

●わくわくマタニティサロン  
【日時】5月26日(火)午前10時~11時45分(前日まで要予約)

●共通事項  
【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(母子係)  
☎ 0220(58)5557

## 令和7年度登米市高齢者 実態調査結果

市は、高齢者の生活や健康の状況を把握するため、平成18年度から5年ごとに、65歳以上の人を無作為に抽出して「高齢者実態調査」を実施しています。今回の調査では、「身体的には自立して活動的な人が多い」「一方で、「社会とのつながり」や「食生活」に新たな課題が見えてきました。

●生活体力は維持・向上傾向  
「ものにつかまらないで、つま先立ちができる」などの日常生活に関わる14の動作を14点満点で評価したところ、令和7年度の平均は9.8点と、わずかながら上昇しています。(図1参照)

全体として、生活機能は維持・向上しており、下肢筋力やバランス能力を保っている高齢者が増えています。

●バランスの良い食事  
10品目の食品群(肉、魚、卵、牛乳、大豆、緑黄色野菜、海藻、いも、果物、油)を「ほとんど毎日食べる者」の割合が、全体的に低下しており、前回は、特に緑黄色野菜は8.0ポイント、いも類は10.3ポイント、魚介類は7.7ポイントの低下が認められました。

## 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  
(3月20日までの応募受付分)



阿部 維采ちゃん (迫町鉄砲丁) 伊藤 杏ちゃん (迫町平柳) 鈴木 琉雅くん (迫町永田)



大和田 朱寿ちゃん (中田町神ノ木) 佐々木 桃香くん (豊里町横町) 大村 燈瑠くん (米山町新町)



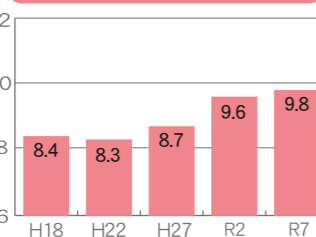
鈴木 碧晴くん (米山町道土地) 戸田 詩ちゃん (米山町狐崎) 早坂 めいちゃん (南方町大袋)



山ノ内 梨希ちゃん (南方町新高石) 渡邊 瑛太くん (南方町裏大岳)



図1 生活体力の平均点(14点満点)



市公式HP「高齢者実態調査」

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