

尿ナトリウム比を活用し 高血圧を予防しましょう

●尿ナトリウム比とは

市は、脳血管疾患や心疾患などの原因となる高血圧を予防するため、特定健診で尿ナトリウム比の測定をしています。この取り組みは、市と東北大学東北メディカル・メガバンク機構が連携し実施しており、今年で10年目を迎えました。尿ナトリウム比は、尿に含まれるナトリウムとカリウムの割合を示す指標で、食事における塩分(ナトリウム)と野菜などに含まれるカリウムのバランスを知る事ができます。ナトリウムには血圧を上げ、カリウムには血圧を下げる働きがあることから、摂取バランスが重要といわれています。

比と収縮期血圧は改善傾向がおおむね維持の状態にあります。特定健診受診者の平均年齢の上昇と比べると収縮期血圧の上昇は抑えられていると考えられます。引き続き、適塩と野菜などに多く含まれるカリウム摂取を増やし、ナトリウムとカリウムのバランスを意識していきましょう。

※腎機能低下などで医師からカリウム摂取を制限されている場合には医師の指示に従いましょう

※尿ナトリウム比に関する取り組みや食事の詳しいポイントを確認するか問い合わせください



市公式HP「食生活の改善」
栄養・食生活の取組み」

【問い合わせ】市民生活健康推進課(地域保健係)
☎0220(58)2116

認知症サポーター 養成講座の受講生募集

【日時】6月17日(水)午前10時～11時30分
【場所】東和総合支所3階大会議室
【定員】20人(先着順)
【申込期限】6月15日(月)
【申し込み】東和・登米地域包括支援センター
☎0220(53)4811

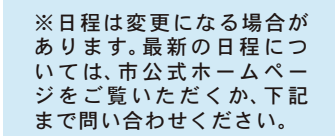
【問い合わせ】福祉事務所長寿介護課(地域包括支援係)
☎0220(58)5551

登米市民病院 アピアランスケア外来

主にがん治療に伴う外見の変化による苦痛を軽減し、自分らしい日常生活を送るためのサポートをします。外来は予約制で、相談は無料です。

6月の献血日程

6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。【問い合わせ】市民生活健康推進課(保健推進係) ☎0220(58)2116

6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)	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
14日(日)	遊佐内科胃腸科医院(迫町) ☎0220(22)2177	みなみかた歯科医院(南方町) ☎0220(29)7020
21日(日)	豊里病院(豊里町) ☎0225(76)2023	豊里病院歯科(豊里町) ☎0225(76)2023
28日(日)	千葉医院(迫町) ☎0220(22)3725	石越ファミリア歯科医院(石越町) ☎0228(34)3887

●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

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

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

ほくわたし 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
(4月20日までの応募受付分)



伊藤 琉侖くん (迫町八幡) 小島 己咲くん (迫町横丁) 齋藤 佑心くん (迫町永田)
主藤 佑奈ちゃん (迫町錦西) 守屋 花那子ちゃん (迫町大浦) 浅野 莉依那ちゃん (登米町鉄西) 藤村 楓ちゃん (登米町中通) 相澤 澄晴くん (中田町南加賀野)
後藤 花奈ちゃん (中田町本町畑中) 布施 駿祐くん (中田町十文字) 長江 李ちゃん (米山町大又) 中田 玲緒くん (米山町畑崎) 佐々木 千穂ちゃん (南方町一ノ曲)

【対象者】市民病院に通院入院中の入居者、または他院で治療中の市民(がん患者または家族)
【開設日】市民病院ホームページを確認するか問い合わせください
【場所】市民病院地域医療連携センター2階がん相談支援室
【申し込み・問い合わせ】市民病院アピアランスケア外来
☎0220(22)5511

地域で育児の手助けができる人(協力会員)が、育児の手助けを必要とする人(利用会員)を援助する活動です。

●協力会員になるためには
市内に居住している心身ともに健康な20歳以上の人で、市が主催する協力会員講習会を受講した人

●協力会員講習会
【日時】6月17日(水)、10月14日(水)、令和9年1月20日(水) / 午前10時30分～午後3時15分
【場所】市役所南方庁舎2階中会議室
【受講料】無料

【申し込み・問い合わせ】ファミリーサポートセンター
☎0220(58)5558

●子育て支援講座
【日時】6月9日(火)午前10時30分～11時30分(要予約)
【場所】みどり公園

●申し込み・問い合わせ)みどり公園
☎080(5734)2568

●よりそい・ほっと相談
【日時】6月16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
「ま(ま)こ(こ)す」を同時開催します。祖父の参加もお待ちしています。
【内容】赤ちゃん入浴(実技)、

ベビーマッサージ、孫育て
【日時】6月17日(水)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(母子保健係)
☎0220(58)5557

●HIV・クラミジア・梅毒抗体検査、肝炎(B型・C型)ウイルス検査、骨髄バンクの登録
【日時】6月18日(木)、7月2日(木) / 午前10時～正午
【申込期限】実施日の1週間前
【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所(疾病対策班)
☎0220(22)6119

●アルコール等依存症家族教室・個別相談
【日時】7月1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
【申込期限】6月24日(水)
【場所】石巻保健所登米支所
【相談料】無料(要電話予約)
※託児不可
【申し込み・問い合わせ】石巻保健所登米支所(母子障害班)
☎0220(22)6118