健康

尿ナトカリ比を活用し高血圧を予防しましょう

市は、高血圧予防の取り組みとして「尿ナトカリ比」を活用しています。これは尿中のナトリウムとカリウムの割合を示すもので、食事で取っている塩分（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ことに役立ちます。ナトリウムは血圧を上げ、カリウムは血圧を下げる作用があります。高血圧の予防や健康維持のためには、塩分を控えながら野菜などを積極的に摂取し、尿ナトカリ比を下げることが大切です。

野菜は1日350グラム以上摂取することが目標（15歳以上）とされています。料理にすると5皿程度になるため、毎食1～2品程度食べるように心がけましょう。野菜以外には、きのこ類、海そう類、果物類、芋類、豆類、乳製品などにもカリウムが豊富に含まれているため、間食として取り入れることも効果的です。

※主食、主菜、副菜を揃え、さまざまな食品をバランスよく食べましょう

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

【問い合わせ】市民生活部健康推進課（地域保健係）☎0220(58)2116

認知症サポーター養成講座の受講生募集

【日時】8月27日（木）午後1時30分～3時

【場所】津山老人福祉センター2階集会室

【定員】20人（先着順）

【申込期限】8月25日（火）

【申し込み】津山・豊里地域包括支援センター

【場所】登米市民病院多目的ホール

【参加費】無料

【定員】各日30人（要事前予約）

※ペースメーカーなどを使用している人は測定できません

【申し込み・問い合わせ】登米市民病院栄養管理室☎0220(22)5511

米谷病院 小児科外来の休診について

診療体制の変更により、米谷病院の小児科外来は、8月から毎週火曜日を休診させていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いします。

【問い合わせ】米谷病院☎0220(42)2007

妊娠・出産・子育てを応援講座やサロンを開催

●子育て支援講座

【内容】子育てワンポイントレッスン、タッチケア＆ママストレッチ

【日時】8月19日（水）午前10時30分～11時30分（要予約）

【場所】米谷公民館

【申し込み・問い合わせ】米谷こども園☎0220(42)2101

●わくわくマタニティサロン

【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、マタニティヨガなど

【日時】8月31日（月）午前10時～11時45分（要電話予約）

【場所】中田児童館

【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

●よりそい・ほっと相談

【日時】8月18日（火）午前10時～午後3時（要予約）

【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）☎0220(58)5557

「障害者検診」を受けてみませんか

身体機能の低下を早期に発見し、二次障がいの予防、生活機能の維持・改善を図ることを目的に検診を実施します。

【対象】在宅で生活する、身体障害者手帳（肢体不自由）を持つ18歳以上の人

【検診内容】問診、計測（筋力・関節の動き・移動機能等）、医療相談、生活面のアドバイス

【費用】無料

【日程と会場】▼8月26日（水）＝気仙沼保健福祉事務所▼10月14日（水）＝大崎合同庁舎

※時間帯は相談の上、個別に調整します。詳細は問い合わせください

【申し込み・問い合わせ】宮城県リハビリテーション支援センター☎022(784)3592

保健所の各種相談事業

●母子父子家庭等特別相談

養育費や親権等の課題解決のため、弁護士による無料相談会を開催します。

【日時】8月18日（火）午後1時～2時

【場所】石巻保健所登米支所

【申込期限】実施日の前日まで

【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

※その他、保健所が実施する相談会などの開催予定については、問い合わせください

8月の献血日程

1日（土）、22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

8月の休日当番医

日	休日急患当番医	歯科休日当番医
2㊐	おおたおおたにクリニック（中田町）☎0220(35)1161	梅ノ木・歯科クリニック（迫町）☎0220(23)8805
9㊐	米谷病院（東和町）☎0220(42)2007	ゆうじろう歯科クリニック（中田町）☎0220(23)8785
11㊋（祝）	佐幸医院（迫町）☎0220(22)7003	高橋歯科クリニック（迫町）☎0220(22)7411
16㊐	しのはらクリニック（米山町）☎0220(23)7387	高橋歯科医院（登米町）☎0220(52)3210
23㊐	佐藤医院（南方町）☎0220(58)2058	ちば歯科クリニック（迫町）☎0220(22)6007
30㊐	大坂医院（中田町）☎0220(34)6625	津山歯科診療所（津山町）☎0225(68)3244

◉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

8月のこころの相談

日	場所・受付時間・担当
18㊋	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

◉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

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カ月健診でむし歯のなかったこどもたち
（6月20日までの応募受付分）

遠藤 羽華ちゃん（迫町大網東）
小野寺 大雅くん（迫町駒木）
小野寺 美渚ちゃん（迫町駒木）
鎌田 実優くん（迫町立戸）
後藤 櫂くん（迫町下舟丁）
佐藤 瑠空くん（迫町平柳）
千葉 結月ちゃん（迫町永田）
高橋 聖結くん（登米町五郎峯）
千葉 翠ちゃん（登米町新町）
小野寺 律樹くん（中田町浅水新田）
鎌田 彩煌くん（中田町神畑）
佐藤 翠ちゃん（中田町二ツ木）
大内 柊愛ちゃん（米山町鈴根）
菅原 咲琥くん（米山町狐崎）
鈴木 夕雁ちゃん（南方町高石）