

新川 愛子さん 1924(大正13)年4月2日生まれ

菅野 とみゑさん 1924(大正13)年5月5日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

健康ガイド 6

保健・医療・福祉・相談

Health is property

食育

市の管理栄養士による「知ってお得な栄養情報」、旬の食材を使用したレシピを紹介いたします！

くじやがいはチルド室保存で甘みが2倍、フルーツのイメージが強いビタミンCは、実はくじやがいの皮にも多く含まれています。ただし、皮をむくとビタミンが流出するので、そのままでものがポイント。保存の際は新聞やクッキングペーパーにくるんでチルド室へ。また、ゆでてから（固形感をなくして）マッシュすると冷凍も可能です。解凍するときは、事前に冷蔵庫に移してゆっくり解凍しましょう。パンの上にもマッシュしたポテト、チーズを順にのせトーストすると忙しい朝にもおすすめな朝食です！

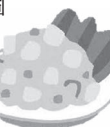


知っ得！栄養プチ情報

旬の食材をお得に食べよう！

今月はビタミン豊富な皮を活用した料理を紹介します。新じゃがいもは皮が柔らかいのでそのまま調理するのがお勧め。ただし新芽や緑色に変色したじゃがいもは毒素があるのでしっかりと芽を取り除き、皮をむいて調理しましょう。

【電子レンジで簡単！皮ごとポテトサラダ】



材料（2人分）

- ・新じゃがいも 小5個
- ・油揚げ 1枚
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・柚子こし 少々（お好みで）

■作り方

- ①油揚げを軽くトーストして食べやすい大きさに切っておく。
- ②新じゃがいもは水洗いし、ぬれたまま乾いたキッチンペーパーで包み、さらにラップでふんわりと包む。

【二人分栄養価】

- エネルギー 220キロカロリ
- タンパク質 3.3グラム
- 脂質 14.3グラム
- ビタミンC 35ミリグラム
- 食塩 0.3グラム

詳しい作り方は「毎月19日食育の日」に市公式Instagramで紹介いたします。ぜひご覧ください。

健康長寿課保健予防係 (368)1494



お口の健口習慣を チェックしましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。お口の健康は全身の健康状態に大きく影響します。歯の健康を守るため、むし歯や歯周病などの病気を未然に防ぐ「予防意識」を持つことが大切です。削ったり、抜歯した歯は戻ってきません。だからこそ、おうちでできる予防「毎日の歯みがき」と歯科医院での予防「定期検診」で大切な歯を守りましょう。身に付けた予防習慣は一生にわたって歯の健康を守ります。下表で普段の健口習慣をチェックしてみましょう！

健口習慣チェック表

1, 1日1回は丁寧に磨いている。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2, 歯と歯肉の境目を磨くようにしている。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3, デンタルフロスや歯間ブラシを使う。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4, 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5, 口の中を鏡でよく見るようにしている。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
6, よく噛んで食べるようにしている。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7, 1年に1回以上、歯石をとってもらっている。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
8, かかりつけ歯科医がいる。	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

いつまでも健康なお口を保つためには、5つ以上の「はい」（よい習慣）があると良いですね。

参考：一般社団法人日本口腔保健協会

【セルフケアの方法はこちらから】



健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため市ホームページ、子育て応援アプリ「たがすく」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児come☆かむ広場（予約制）	[日程]6/13☎ [対象]令和5年5月15日～6月9日生まれ [場所]子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程]6/4☎、6/21☎ [対象]令和6年1月19日～3月2日生まれ
1歳6か月児健康診査	[日程]6/11☎ [対象]令和4年9月27日～10月8日生まれ
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]6/5☎、6/20☎ [対象]令和3年10月24日～12月1日生まれ
3歳児健康診査	[日程]6/7☎、6/18☎ [対象]令和2年10月28日～11月29日生まれ
母子健康手帳の交付（予約制）	[日程]6/3☎、6/10☎、6/17☎、6/24☎、7/1☎、7/8☎（時間は要相談） [持ち物]妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類（通知カードなど）と本人確認書類、筆記用具
ことばの相談（予約制）	相談日時は要相談、電話で申し込み
乳幼児健康相談（予約制）	[日程]6/12☎（時間は要相談）
BCG接種（予約不要）	[日程]6/3☎、7/16☎ [受付]9:30～10:00 [持ち物]母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

6月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口]各地域包括支援センター（西部地区）☎309-3950（中央地区）☎368-6350（東部地区）☎363-4055 ☎介護・障害福祉課☎368-1498
成人健康相談（要予約）	[日時]6/21☎9:00～11:15 [場所]市役所西庁舎501会議室 [内容]健康づくりや生活習慣病の予防（血圧測定、体組成測定、健康相談）*1人30分程度 日々の食事や運動方法などの健康習慣が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ☎健康長寿課☎368-1494
たがじょう子育てほっとライン 基幹保育所・子育て相談	[内容]妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ☎子ども家庭課内こども家庭センター（母子保健）☎368-1021 [日時]9:30～16:00（☎除く） [内容]育児に関する悩み ☎志引保育所☎368-9887、桜木保育所☎794-7253
子育てコンシェルジュなんでも相談（予約制）	[日時]6/17☎、6/24☎、7/1☎、7/8☎ [対象]未就学児の養育者 ☎すくっぴーひろば☎355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 [日時]毎週☎（☎を除く。）10:00～15:00 電話相談 [日時]平日10:00～16:00 ☎生涯学習課内青少年育成センター☎368-2457
女性相談	[日時]24時間対応 [対象]DVやストーカー被害の女性 女性警察官が対応します。事前に電話で問い合わせてください。 ☎多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談（予約制）	[日時]6/20☎ [場所]宮城県母子・父子福祉センター ☎宮城県母子福祉連合会☎295-0013
障害者（児）相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ☎相談支援事業所けやき☎362-7872
障害児相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]子どもの発達など ☎児童発達支援センター太陽の家☎365-2861
各種検査など（予約制・匿名可）	[日時]6/21☎13:00～15:30、7/3☎9:00～11:30、7/19☎13:00～15:30 [場所]塩釜保健所 [内容]HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、 骨髄バンク登録 ☎塩釜保健所☎363-5504

訪問歯科の診療の相談窓口

受付時間/平日9:00～16:00 ☎塩釜歯科医師会口腔保健センター☎361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申し込みなどの相談窓口です。



休日の診療 *事前に電話で確認してください

■宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日19:00～翌朝8:00
・#8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）
・☎212-9390（プッシュ回線以外の固定電話）

■宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日19:00～翌朝8:00 ☎14:00～翌朝8:00
☎8:00～翌朝8:00（24時間）
・#7119（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）
・☎706-7119（プッシュ回線以外の固定電話）
*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

■内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階（塩釜市錦町7-10）
☎366-0630
受付時間 ☎18:30～21:30（小児科のみ診療）
☎8:45～11:30、13:00～16:30

■歯科

受付時間 ☎9:00～15:00 *当番医が変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
6月 2日	じん歯科医院	多賀城市明月1-4-12	366-8461
6月 9日	せいの歯科医院	多賀城市東田中2-40-32-102	365-0099
6月16日	山本歯科医院	宮城郡七ヶ浜町境山2-13-3	361-6330
6月23日	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮14-10	361-1251
6月30日	ありま歯科医院	多賀城市高橋4-2-1	389-1182
7月 7日	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬5-5-30	361-8180
7月14日	刀根歯科医院	宮城郡利府町青葉台3-1-85	356-7555