



100歳おめでとうございます

太田 綾子さん 1923 (大正12)年6月8日生まれ

平山 浦子さん 1923 (大正12)年6月11日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

健康ガイド 7

保健・医療・福祉・相談

Health is property



こころのこと、もっと。

～7月は「こころの日」月間～

7月1日は「こころの日」です。精神疾患や精神障がい者について正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えるきっかけとなる日です。



こころのお手入れしてみませんか？

- 1 規則正しく食事をする
- 2 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる
- 3 適度に体を動かす

運動は、幸せホルモンの分泌が上昇し、ストレスホルモンの過剰分泌が抑えられる効果があります！

日光を浴びると、気持ちを落ち着かせるホルモンの分泌が促されます。そして夜には、睡眠を促すホルモンの材料になり、質の良い睡眠につながります。

- 4 安心できる人に素直な気持ちを話してみる
- 5 気持ちを自由に書き出してみる



自然と思考が整理され、気持ちの落ち着きにつながります。

■たばことこころの健康

たばこを吸って感じるストレスの解消効果は、ニコチン切れでイライラしていたのが緩和されただけです。むしろたばこ自体がストレスの原因ともいえます。禁煙すると、うつ病などの罹患率が低下した研究結果があり、時間や経済的なゆとりにもつながります。

また、煙や喫煙者の呼気に含まれる有害物質は周囲の人の健康へも影響します。

今一度、たばこについて考えてみませんか？



健康長寿課保健予防係

み な で 食 育



今月は、市内にお住まいの男子高校生高橋信乃さんの朝ごはんを紹介いたします。「休日はゆっくり起きるので自分で朝ごはんを作ります。食べ物の好き嫌いが多く、食べられる食材で出来るだけ栄養がとれるように心掛けています！」

朝ごはん活用術！

～男子高校生の休日朝ごはん～

- 【チーズカリとろオムライス】
- 材料
- ・ご飯 ・市販ミックスベジタブル
 - ・オリーブオイル
 - ・調味料(★にんにくチューブ、ケチャップ、塩コショウ)
 - ・卵3個 ・さけるチーズ
- 作り方
- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、ご飯、市販ミックスベジタブルを炒め、★で味を整えてお皿に丸く盛り付ける。
 - ②ボウルに卵を入れまんべんなくかき混ぜる。
 - ③同じフライパンにさけるチーズをのせ、油をひかず火にかける。
 - ④③が溶けたら②を流し込み、箸で軽く混ぜ合わせる。
 - ⑤①に④をのせてケチャップをかけて出来上がり！

■栄養士からワンポイント
食事相談で、保護者から「子どもに好き嫌いがあり困っている」という声をよく聞きます。子どもが料理に関わることは、自然と食への関心を促すので、好き嫌い克服にとってもお勧めです。
また、自分で食事を作る経験は、将来生活していく上で大切な基礎づくりとなります。子どもが自分の力で何かをしようとするのは、自立への第一歩です。子どもが興味を持つ料理から一緒に作ってみませんか？

健康長寿課保健予防係



*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「年間カレンダー」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] 27㊦	[対象] 令和4年6月11日～令和4年7月10日生	[場所] 子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程] 7㊦、18㊦	[対象] 令和5年3月4日～4月2日生	
1歳6か月児健康診査	[日程] 5㊦、13㊦	[対象] 令和3年11月26日～令和4年1月5日生	
2歳6か月児歯科健康診査	[日程] 12㊦	[対象] 令和2年12月9日～12月23日生	
3歳児健康診査	[日程] 6㊦、26㊦	[対象] 令和元年12月4日～令和2年1月8日生	
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程] 3、10㊦、18㊦、24、31、8/7㊦	(時間は要相談)	
ことばの相談(予約制)	[日程] 19㊦	(時間は要相談)	
乳幼児健康相談(予約制)	[日程] 11㊦、8/7㊦	(時間は要相談)	
BCG接種(予約不要)	[日程] 10㊦、8/9㊦	[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

7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
成人健康相談(予約制)	[日時] 28㊦、31㊦ 9:00～11:15、13:30～15:45 [場所] 市役所 601、602 会議室 [内容] 健康づくりや生活習慣病の予防 ㊦ 健康長寿課
たがじょう子育てはっとライン	[内容] 妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ㊦ 子育て世代包括支援センター ☎ 368-1021
基幹保育所・子育て相談	[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] 17、24、31、8/7㊦ [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] 8㊦、23㊦ 9:00～17:00 [対象] DV や ストーカー被害の女性 ㊦ 多賀城交番 ☎ 362-1934
母子・父子家庭など特別相談 (予約制)	[日程] 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] 19、8/2㊦ 9:00～11:30 [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 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
7月2日	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮 14-10	361-1251
7月9日	ありま歯科医院	多賀城市高橋 4-2-1	389-1182
7月16日	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬 5-5-30	361-8180
7月17日	きくちデンタルクリニック	塩釜市庚塚 30-82	361-3368
7月23日	城南歯科クリニック	多賀城市城南 1-19-22	389-2008
7月30日	森の風歯科クリニック	多賀城市高崎 3-11-22	309-1855
8月6日	こぐえ歯科クリニック	塩釜市旭町 18-11	365-3728