

# 100歳おめでとうございます

今野 實さん 1924(大正13)年1月29日生まれ

鈴木 子之吉さん 1924(大正13)年2月15日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

# 健康ガイド 3

保健・医療・福祉・相談

Health is property

くらし  
すこやかに

## こころメンテナンス

～3月は自殺対策強化月間です～

季節の変わり目、新年度に向けて、ストレスを感じている人も少なくないかと思えます。

こころの健康を守るためのポイントを紹介します！

### ●ストレス軽減に、お手軽リラックス

- ・ストレッチ  
(肩甲骨)右手は右肩、左手は左肩の上のせて、空中に円を描くように肘を動かす
- ・腹式呼吸  
①鼻から息を吸う(3秒、お腹膨らむ)  
②1秒息をとめる  
③口から息を吐く(6秒、お腹へこむ)

他にも、趣味や湯船につかるなど、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

### ●こころの体温計

こころの状態を知ることができるツールです。自分や家族のこころの体調確認に、ぜひ活用してみましょう！



### ●こころとからだの健康づくり講座

人生のおよそ3分の1を占めている睡眠。睡眠はこころとからだの健康に欠かせない、とても大切なものです。質の良い睡眠のポイントなどを、上級睡眠健康指導士からお話いただきます。

よりよい睡眠から、より健やかな生活へ！この機会に、自身の「睡眠」を見直してみましょう。



### すこやかな睡眠のススメ ～どう生きるかは、どう眠るから～

- 日時：3月19日⑧14時～15時  
(受付13時45分から)
- 場所：市立図書館1階 住まいの部屋
- 講師：東洋羽毛工業株式会社  
上級睡眠健康指導士  
大内 徹氏
- 申込：電話または市公式LINEから



健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

## み な で 食 育

【献立】  
・鯖の塩焼き  
・キャベツの菜ごもり卵  
・具だくさん味噌汁  
・雑穀ごはん  
・冷凍ブルーベリー入りのヨーグルト  
・MIX豆乳ドリンク

今回は、この中からおすすめ2品を紹介いたします。



今月は佐藤郁子さんの朝ごはんを紹介いたします。週1回、仕事の帰りに硬式テニスに励む佐藤さん。一豆乳ドリンクはシェーカーに豆乳とお好みの材料を入れて振るだけなので忙しい朝でも簡単に作れます。毎朝食べるものは美味しく簡単に栄養補給の栄養満点の朝ごはんが元気チャージの秘訣ですね！

## 朝ごはん活用術！

毎朝シャカシャカ、栄養満点の豆乳ドリンクで元気チャージ！

- 【キャベツの菜ごもり卵】  
材料(1人分)  
・キャベツ 適量  
・卵 1個  
・オリーブオイル 5g  
・塩コショウ 少々  
・ソース、醤油(お好みで)
- 作り方  
①キャベツは水分をしっかりと切ることができるだけ薄くスライスする。  
②温めたフライパンに①のキャベツをフライ返しで平らに押し広げる。  
③その中にオリーブオイルを垂らし、卵を割り入れる。  
④塩コショウをふって蓋をし、軽く蒸したら完成！(お好みでソースや醤油をかける)
- 【栄養満点！MIX豆乳ドリンク】  
材料(1人分)  
・豆乳 150ml(牛乳でも可)  
・ミルクココア 15g

- 【作り方】  
①半量の豆乳を蓋つき耐熱コップに入れ、600W電子レンジで30秒温める。  
②シェーカーに残り半量の豆乳と残りの材料を入れて、数回振ったら完成！
- 管理栄養士からのコメント  
豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、更年期症状や骨粗しょう症の予防や改善、美肌効果があります。若返りを促進する効果があり、またすべたしと言われる食材でも、体に良いと言われる食材でも、過剰に摂ると逆効果の可能性も。他の食材とのバランスを考えながら適量摂取を心掛けましょう！
- 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「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]3/15㊤ [対象]令和5年2月10日～令和5年3月11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]3/12㊤ [対象]令和5年11月11日～12月1日生
1歳6か月児健康診査	[日程]3/7㊤、3/19㊤ [対象]令和4年7月29日～8月16日生
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]3/6㊤、3/22㊤ [対象]令和3年8月5日～9月13日生
3歳児健康診査	[日程]3/5㊤、3/14㊤ [対象]令和2年7月28日～8月31日生
母子健康手帳の交付 (予約制)	[日程]3/4㊤、3/11㊤、3/18㊤、3/25㊤、4/1㊤ (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)	[日程]3/13㊤ (時間は要相談)
乳幼児健康相談 (予約制)	[日程]3/25㊤ (時間は要相談)
BCG接種 (予約不要)	[日程]3/4㊤ [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

## 3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]3/18㊤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	[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]平日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)	[日程]3/11㊤、3/18㊤、3/25㊤、4/1㊤、4/8㊤ [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]3/9㊤、3/24㊤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]3/21㊤ [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]3/6㊤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
3月3日	うじいえ歯科医院	七ヶ浜町湊浜字入生田90-4	357-1727
3月10日	利府子ども歯科大人歯科	利府町新中道3-1-1 イオンモール新利府南館2F	767-5650
3月17日	皆川歯科医院	塩釜市本町8-2	366-2385
3月20日	はぎわら歯科医院	多賀城市町前3-1-17	366-6400
3月24日	すがや台歯科医院	利府町菅谷台3-7-1	767-6480
3月31日	目黒歯科医院	塩釜市宮町1-9	362-0633
4月7日	熊谷歯科口腔外科クリニック	塩釜市佐浦町13-22	366-4712