

消費生活情報

市民相談室 ☎内線 237、238

消費生活相談窓口を利用してください

市民相談室では、消費生活相談窓口を開設し、商品やサービスの契約、製品の安全性などの消費生活に関する相談を受け付け、専門の相談員が問題解決のアドバイスをしています。

【相談例】

- ・身に覚えのない請求をされた
- ・注文した覚えのない商品が届いた など

相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽に相談してください。

【受付時間】平日 8:30-17:00

相談窓口

【会場】市役所 2階市民相談室

生活環境課 ☎内線 237、238

市民相談	【日時】平日 8:30-17:00 * 窓口が混み合うため、事前に電話してから来てください。
行政機関などへの意見・要望に関する相談	【日時】13①② 10:00-12:00 ② 13:00-15:00
相続などの民事に関する法律相談	【日時】21③④ 11:00-12:00 ② 13:00-16:00 (前日までに要予約)
差別、虐待などの人権相談	【日時】12⑤⑥ 10:00-12:00 ② 13:00-15:00 (8⑦までに要予約)

訪問歯科診療の相談窓口

塩釜歯科医師会 口腔保健センター ☎361-1870

病気や障がい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。
受付時間/平日 9:00-16:00



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、PHS)

宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日 19:00-翌朝 8:00 ④ 14:00-翌朝 8:00
⑤⑥ 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、PHS)

*相談と助言を目的としています。
*電話に限りがあるため、緊急の場合は 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 ④ 18:30-21:30 (小児科のみ診療)
⑤⑥ 8:45-11:30、13:00-16:30

こどもの健康

【会場】母子健康センター
健康課 ☎内線 615~618

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	【日時】23⑨【会場】子育て支援センター
3~4か月児健康診査	
1歳6か月児健康診査	新型コロナウイルス感染症対策のため、対象、日時は個別に連絡します。
2歳6か月児歯科健康診査	
3歳児健康診査	
母子健康手帳の交付(予約制)	【日時】5、12、19、26、5/10⑩(時間は要相談)【会場】健康課[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)	【日時】21⑪(時間は要相談)
乳幼児健康相談(予約制)	【日時】19⑫[受け付け] 9:20-10:00
BCG接種	【日時】5⑬、5/10⑭ [受け付け] 9:30-10:00

4月の相談

相談方法など詳しくは、各相談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【相談窓口】各地域包括支援センター(中央地区) ☎368-6350 (西部地区) ☎309-3950 (東部地区) ☎363-4055 介護福祉課 ☎内線 662
成人健康相談(予約制)	【日時】20⑯ 9:00-11:15【内容】健康づくりや生活習慣病の予防【会場】201会議室 健康課 ☎内線 612
女性の健康相談(予約制)	【日時】17、24、5/1、5/8⑰ 14:00-17:00【内容】思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス【会場】エル・ソーラ仙台(仙台駅前アエル内) 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993
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
子育てコンシェルジュなんでも相談(予約制)	【日時】12、19、26、5/3、5/10⑱ 9:00-15:00【対象】未就学児の養育者【会場】子育てサポートセンター(すくっぴーひろば) ☎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⑲(⑳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 ☎内線 542
女性の相談	【日時】25⑳、5/8㉑ 9:00-17:00【対象】ドメスティックバイオレンスやストーカー被害でお困りの方 多賀城交番 ☎362-1934
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】21㉒ 9:00-11:30【会場】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

歯科

受付時間 ⑤⑥ 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
4	4	熊谷歯科口腔外科クリニック	塩釜市佐浦町 13-22	366-4712
4	11	杉山歯科医院	多賀城市大代 5-2-1	364-6478
4	18	こう歯科クリニック	多賀城市下馬 2-8-5	362-5213
4	25	西村歯科医院	松島町磯崎字磯崎 105-3	353-4092
4	29	多賀城中央歯科医院	多賀城市八幡 3-6-12 都ビル 2階	366-5503
5	2	松島中央歯科医院	松島町松島字陰ノ浜 7-7	353-2161
5	3	郷家歯科医院	塩釜市本町 10-3	362-2238
5	4	ササキ歯科クリニック	塩釜市錦町 7-6	365-7721
5	5	杉の入歯科医院	塩釜市杉の入 3-2-1	362-0182
5	9	わかば歯科クリニック	利府町加瀬字石切場 1-1 ヨークタウン利府野中内	767-5679

救急時の「備え」を冷蔵庫に

救急医療情報キットを配布しています

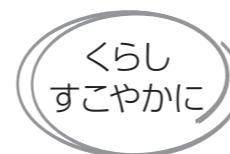
持病の有無や内服薬の情報、緊急連絡先などの救急時に役立つ情報を記入した「緊急連絡カード」を冷蔵庫に入れて保管する専用容器を配布します。

転入などで新しく希望す

対象になる人(市内居住者)
① 65歳以上の一人暮らしの人
② 65歳以上の高齢者のみの世帯の人
③ 日中独居状態と認められる 65歳以上の人



介護福祉課介護予防係 ☎内線 665



くらしすこやかに

いきいきと暮らす

第四期健康たがじょう 21プラン

第四期を策定しました

市民が生涯にわたって自ら健康づくりに取り組み、健やかにいきいきと暮らすことを基本理念に本年度から5年間の計画期間で第四期健康たがじょう 21プランを策定しました。

9つの分野で健康づくりの取り組みを進めていきます。皆さんの健康づくりに役立つててください。今月は、「糖尿病・循環器病」と「がん」の分野についてご紹介します。

糖尿病・循環器病	がん
令和2年度の特定健康診査・健康診査受診者のうち、血圧で「所見あり」と診断された人は62.2%でした。2人に1人が保健指導の対象になっています。高血圧を予防するために、朝と夜に血圧測定を行い、自分の状態を把握しましょう。	がん予防の5つの生活習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります。
	①禁煙する ②節酒する ③食生活を見直す ④身体を動かす ⑤適正体重を維持する
	肥満度の指標であるBMI(体重(㎏) ² ÷身長(㎝)÷身長(㎝))が25以上の方は、肥満解消のために減量しましょう!
中央公民館、山王地区公民館、大代地区公民館に血圧計を設置しています	

健康課成人保健係 ☎内線 611

健康ガイド

④

保健・医療・福祉・相談

Health is property



宮城県の成人男性の1日の食塩摂取量は、11・9㍎と全国ワースト1位。1日の食塩摂取目標量は男性7・5㍎、女性6・5㍎です。今月は、減塩食品を使った朝ごはんを紹介します。メニューは、ホットサンドと野菜サラダです。ホットサンドに使用したハムは、塩分30%カット。そのまま食べてもおいしく、パンやサラダともよく合います。ドレッシングは、塩分25%カット。減塩と感じない、しつ

【番外編】栄養士の減塩朝ごはん ~洋食編~

かりとした味です。減塩食品を使用しない場合1食約3㍎だった塩分は、ハムとドレッシングを変えただけで約1㍎減らすことができました。減塩は、高血圧などの生活習慣病予防のほか、子どもの味覚を育てるためにも大切です。血圧が気になる人にもお薦めです。子育て中の人にもおすすめです。



健康課成人保健係 ☎内線 611