

ヘルシー インフォメーション

問い合わせ

東松島市役所 ☎82-1111 代表FAX:82-8143
(東松島市内での固定電話の市外局番 0225)

乳幼児健康診査・健康相談のお知らせ 場所 矢本保健相談センター 問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3102・3108

	乳幼児健康診査〈診察開始:13時30分～、受付時間は健診により異なります〉								妊産婦・子どもの健康相談 (午前開催)※要予約
	4か月児		1歳6か月児		2歳児歯科		3歳児		
	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	日程	生まれ月	
11月	21日(金)	令和7年7月	20日(木)	令和6年4月	26日(水)	令和5年4月1日 ～5月24日	25日(火)	令和4年6月	18日(火)

対象者には、通知しています。通知が届いていない方・転入された方などは、下記まで連絡ください。3歳児は、健診時間の短縮のために健診票の事前返送に協力ください。4か月児と1歳6か月児、2歳児歯科の健診票は、通知(ハガキ)に記載した二次元コードから期日までに回答してください。
※妊産婦・子ども健康相談は予約が必要となりますので、子育て支援アプリまたは電話で予約ください。

妊娠・出産・子育てに関すること

子育て支援アプリ(すくすくアプリひがマーチ)

妊娠中のアンケートの回答や面談の予約等に使用、妊娠・出産・子育てに関する情報を随時発信しています。

母子健康手帳交付

交付には予約が必要です。予約は子育て支援アプリもしくは電話で予約してください。

子育て支援アプリ
ダウンロード

イト・イ～ナギフト(旧:出産子育て応援給付金)

令和7年4月1日から対象者を拡大して対応しています。(流産・死産された方も対象になる場合があります)

※各事業の詳しい内容は、市ホームページを確認または問い合わせください。



市ホームページ

■問 健康推進課子ども健康係 ☎内線3116・3123

休日・夜間の診療当番医のお知らせ

診療が必要な場合は電話で受け入れ可能か確認をしてから受診してください。

東松島市の休日担当医院および薬局 診療時間:9時～17時

日曜日・祝日の日中に急患・診療対応を行っている医療機関です。

月日	医院名	電話番号	薬局名	電話番号
11月2日(日)	永沼ハートクリニック	82-6680	ウジエ調剤薬局 赤井駅前店	84-2911
11月3日(月・祝)	野蒜ヶ丘痛みのクリニック	98-6662		
11月9日(日)	わたなべ整形外科	84-2323		
11月16日(日)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局 くりっぶ	24-9730
			みっと調剤薬局	83-7806
11月23日(日・祝)	ひかりサントクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
11月24日(月・休)	仙台ペインクリニック石巻分院	82-1310	ウジエ調剤薬局 矢本店	84-3053
11月30日(日)	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943

救急電話相談

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法が知りたいときの相談ダイヤルです。

区分	電話番号	時間
おとな救急電話相談	①#7119 ②022-706-7119	毎日〈24時間〉
子ども救急電話相談	①#8000 ②022-212-9390	毎日〈19時～翌朝8時〉

※相談と助言を目的とするものです。緊急、重症と考えられる場合は、迷わず119番に電話してください。
※固定電話やIP電話など①を利用いただけない場合は②の番号でかけてください。

夜間診療

急患・診療対応を行っている医療機関です。一次救急施設のため、応急処置が原則です。

診療科目	曜日・時間
内科	月～土曜日 18時～翌朝7時／日曜日、祝日 18時～翌朝6時
外科	月～土曜日 18時～翌朝7時／日曜日、祝日 9時～17時、18時～21時
小児科	月～金曜日 19時～22時／土曜日 18時～翌朝7時／日曜日、祝日 18時～翌朝6時

■問 石巻市夜間急患センター
(石巻市蛇田字西道下71 ☎94-5111)

小児科休日急患診療

日曜日・祝日の日中に子どもの急患・診療対応を行っている医療機関です。

■診療時間 9時～17時 ■問 石巻市夜間急患センター
(石巻市蛇田字西道下71 ☎94-5111)

歯科休日救急診療

■診療時間 9時～17時

■問 石巻歯科医師会休日診療所
(石巻市中里三丁目10-12 ☎94-8223)

教えてドクター!みんなの健康相談室 vol.4

Q 夜中までゲームをしている子どもが、「朝に視野がぼやける」、「視力が落ちた」と訴えます。眼科を受診したほうがよいでしょうか?(38歳女性)

A 近年インターネット、スマートホンは急速に普及し、学校でもデジタルコンテンツを使用する機会も増えている状況です。便利になったようにも見えますが、様々な問題点も挙げられてきています。

特に子供達にとっては視聴時間と言語発達に負の相関があり社会性・情緒的発達にも関連することが報告されています。身体的な問題として運動不足から肥満が懸念されたり、両親とのコミュニケーション不足から愛着形成に悪影響を及ぼします。

質問にあるように視力に対しては近視や後天性内斜視など近くを見続けることで起こるトラブルや長時間凝視が抑制されるためにドライアイやそこから波及する角膜炎などのリスクも増大します。

また、夜間までゲームやインターネットを使用することで刺激性的な情報により脳の興奮も起こります。自律神経が活発になり、リラックスする時間帯が短くなり体調不良の原因にもなります。

デジタルコンテンツ視聴やゲームに依存的になると薬物やアルコールといった依存症とは違って容易にアクセスできてしまうため治療が困難であることも懸念されます。

これらの問題をできるだけ回避するには家庭内でルールを決め、上手に付き合っていくことが重要と考えます。

例えば、①1日の使用時間は2時間まで②睡眠の2時間前にはメディア視聴をやめる③スマホを所有している場合は自分の部屋には持ち込まない④守らなかった場合には罰を決める。これらルールは子供だけでなく親もしっかりと守っていくことが重要です。

最後になりますが、上記に挙げた視力障害が起こっているかもしれないので、眼科での眼の健康チェックを行うことはお勧めします。

眞壁病院
眞壁健二院長