

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	
9月	26日(金)	令和7年5月	24日(水)	令和6年2月	25日(木)	令和5年1月12日 ～3月31日	29日(月)	令和4年4月	19日(金)

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。1歳6か月児と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
9月7日(日)	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
9月14日(日)	かしわや内科クリニック	82-2003	こぐま薬局	82-3943
9月15日(月・祝)	森さい生医院	98-8891		
9月21日(日)	イオンタウン矢本内科	24-6119	ツルハドラッグイオンタウン矢本調剤薬局	82-1268
9月23日(火・祝)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局 くりっぴ	24-9730
9月28日(日)	北原ライフサポートクリニック東松島	98-5571	みつと調剤薬局	83-7806

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よいのか迷うときや、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.2

Q 健康のため運動習慣をつけようと考えています。筋トレやストレッチなど、何をどの程度行えばよいのでしょうか?(45歳女性)

A こんにちは。赤井で「わたなべ整形外科」を開業しています院長の渡辺克司と申します。運動の必要性についてお話させていただきます。

運動と言ってもきつい筋トレや長時間のランニングなどのことではなく、歩くこと、「ウォーキング」を紹介します。毎年9月は健康増進普及月間になっています。歩行能力が健康を反映すると言われています。ではどれくらい歩くのがいいのか?参考になる本を紹介します。「すべての病気が防げる長生き歩き」青柳幸利著。

この本には一日2,000歩で寝たきりを予防できる、4,000歩でうつ病を、5,000歩で認知症や心疾患、脳卒中、要介護を予防できる、一日7,000歩で癌や動脈硬化や骨粗鬆症を、8,000歩で糖尿病、高血圧、脂質異常症を予

防できるという実証データが載っています。

これらの歩数は日常生活で動くのを含めています。ですので、家事や買物、仕事や通勤で歩く分に目標とする歩数を加えればいいことになります。この歩数のうち意識して速歩きを取り入れることを推奨しています。

ここで注意点があります。その人の状態に合った歩数やスピードで始めることが肝要です。まずはゆっくり5～10分からです。また、ストレッチを十分にすること。ウォーキング前後に行うことをお勧めします。膝、腰、股関節の悪い方、心臓疾患、呼吸器疾患をお持ちの方は無理をしないこと。不安な場合は主治医に聞くことです。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では今よりプラス10分身体を動かすことを推奨しています。ホームページからアクティブガイドがダウンロードできますので参考にしてください。



渡辺克司医師