

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	
1月	23日(金)	令和7年9月	26日(月)	令和6年6月	21日(水)	令和5年5月25日 ～7月13日	22日(木)	令和4年8月	19日(月)

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・年末年始・夜間の診療当番医のお知らせ

医療機関の都合により変更になる場合がありますので、最新情報は市ホームページをご覧ください。診療が必要な場合は電話で受け入れ可能を確認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・年始の日中に急患・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
1月1日(木・祝)	真壁病院	82-7111	わかば薬局	84-2230
1月2日(金)	石巻ロイヤル病院	73-5888	たかぎ薬局 広瀬店	73-2079
1月3日(土)	仙石病院	83-2111	みっと調剤薬局	83-7806
1月4日(日)	石垣クリニック内科・循環器科	83-7070	ひまわり調剤薬局	83-8075
1月11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
1月12日(月・祝)	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
1月18日(日)	うつみレディスクリニック	84-2868	調剤薬局 くりっぴ	24-9730
1月25日(日)	鳴瀬中央医院	87-3853	みっと調剤薬局	83-7806
			アイン薬局 東松島店	86-1251

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番に電話をかけてください。
※固定電話やIP電話など②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.6

Q 夜、眠れない時に、寝酒を飲むとよく眠れます。寝酒の他に、よく眠れるための工夫があれば教えてください(40歳男性)

A ひかりサンテクリニック院長の加藤光三です。

アルコールには、抑制性の神経伝達物質であるGABAの働きを強める作用があり、飲んですぐは眠気を引き起こしますが、この眠気は自然な睡眠とは質が異なります。睡眠の後半になると、覚醒作用のあるアセトアルデヒドなどの物質が増えて睡眠が浅くなり目が覚めやすくなってしまいます。記憶の整理や感情の処理に重要なレム睡眠が抑制され、日中の集中力低下や気分の不安定さにつながる可能性もあります。このように、寝酒は「寝つき」は良くするかもしれませんが、「睡眠の質」を大きく損ねてしまうのです。さらに、毎日同じ量では効きにくくなる「耐性」が生じやすいため、飲む量が増え

アルコール依存症のリスクを高めてしまいます。お薬を使った方がアルコールより依存や耐性が生じにくいことが知られています。

よく眠るためには日中の過ごし方も大切です。朝、自然光を浴びると体内時計がリセットされリズムが整います。寝室は出来るだけ暗くし、快適な温度と湿度を心がけましょう。静かな環境が望ましいですが、全くの無音より自然音などの単調な音で落ち着く方もいます。スマートフォンなどの画面から発せられるブルーライトは、脳を覚醒させ、眠気を誘うメラトニンの分泌を抑制します。就寝1時間前からは使用を控えましょう。寝る数時間前までに軽い運動をしておき、就寝1～2時間前に38～40℃程度のぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。腹式呼吸や深呼吸は副交感神経を優位にし、心拍数も落ち着かせます。

自分に合った過ごし方を見つけ、寝る前の習慣にすることを心がけてみてください。

ひかりサンテクリニック
加藤光三院長