

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	
4月	24日(金)	令和7年12月	21日(火)	令和6年9月	奇数月のみ実施。次回5/28(木)	23日(木)	令和4年11月	22日(水)

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

イート・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)

※各事業の詳細内容は、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

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か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
4月5日(日)	かしわや内科クリニック	83-2003	こぐま薬局	82-3943
4月12日(日)	うつみレディースクリニック	84-2868	調剤薬局 くりっぷ	24-9730
			みつと調剤薬局	83-7806
4月19日(日)	わたなべ整形外科	84-2323	—	—
4月26日(日)	鳴瀬中央医院	87-3853	アイン薬局 東松島店	86-1251
4月29日(水・祝)	野蒜ヶ丘痛みのクリニック	98-6662	—	—

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)

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番に電話をかけてください。 ※固定電話やIP電話など①を利用しただけの場合は②の番号でかけてください。

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)

健康情報がわらばん



■問 健康推進課予防健診係 ☎内線3117

減塩でも美味しい!かんたん塩ecoレシピ

糸みつばとしいたけのポン酢和え

食材のうま味や香り、酸味を活かした野菜料理を紹介します。美味しく作れて、塩eco(エコ)(塩分控えめ)です。



■材料 4人分(1人分塩分:0.6g)

糸みつば 2把 しいたけ 4枚

かつお節 大さじ3 酒 適量

(ゆずポン酢)

★ゆず果汁 大さじ1と1/2 ★酢 大さじ1

★しょうゆ 大さじ1

(市販のポン酢しょうゆで代用する場合は大さじ3)

■作り方

①しいたけは石づきを取り薄切りにし、糸みつばはざく切りにします。



②酒を加えた熱湯に、しいたけ、みつばの順に入れ、ざっと茹でてざるに取ります。



③★の調味料を混ぜ、ゆずポン酢を作り、茹でたしいたけ、みつばと和えます。



④かつお節をかけて完成です。

ヒガマツ大学食育学部公式キッチン

