

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

月	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	
	29日(金)	令和8年1月	26日(火)	令和6年10月	28日(木)	令和5年9月1日 ～10月18日	22日(金)	令和4年12月	19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。



子育て支援アプリダウンロード

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または電話で予約してください。

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3108・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
5月3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
5月4日(月・祝)	やもと内科クリニック	98-3260	フロンティア薬局矢本店	90-3908
5月5日(火・祝)	ひかりサントクリニック	84-1333	和薬局	84-2711
5月6日(水・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
5月10日(日)	ししど内科クリニック	83-8830	調剤薬局くりつぷ みつと調剤薬局	24-9730 83-7806
5月17日(日)	森さい生医院	98-8891	—	—
5月24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
5月31日(日)	神山クリニック	98-8617	東まつしま薬局	98-5077

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。

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を利用いただけない場合は②の番号でかけてください。

歯科休日救急診療

問 石巻市夜間急患センター
(石巻市蛇田字西道下71 ☎94-5111)

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)

健康情報かわらばん



問 健康推進課予防健診係 ☎内線3117

暑さを乗り切る体力や貯筋をしませんか?

- ゆぶとには「インボディ」という体組成計があります
体重だけではなく、体脂肪量や筋肉量を測定してみましょう。
- ご自身のからだのバランスを見てみましょう
体脂肪率は? 筋肉量は? 転ばないための筋肉はついていますか?
- 一人で黙々派 マシンでの筋トレや有酸素運動がおすすめ
- みんなと一緒に派 プールレッスンやスタジオレッスンがおすすめ
仲間と一緒にレッスンで楽しみながら自然と運動習慣!

開館日時 平日9時30分～21時(木曜休館) 土・日曜、祝日9時30分～19時

ゆぶとHPにイベントや運動教室の案内を掲載中です。

問 健康増進センターゆぶと ☎84-3855

ゆぶとをもっとお得に利用!!

トレーニングジムで運動、スタジオプログラムに参加してリフレッシュしませんか。トレーニング後はお風呂で疲れを癒すこともできます。詳しくはホームページ、または電話で問い合わせください。

(例)ビジター利用の方はマシンジムとお風呂に入って利用料900円

インボディ測定

おすすめは月1回

- ①測定
- ②結果を見る
- ③運動



ゆぶとホームページ

ゆぶと利用者の様子

- 20代男性 健康診査事後指導後初利用
腹囲-6.2cm 体重-4.3kg ウォーキングやマシンでの筋トレを継続
- 30代女性 健康診査事後指導後初利用
体重-3.3kg トレーニング方法を教わったことで、運動のきっかけに。歩数もUP!