



ぼくたち わたしたち むし歯ありません!

10月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、14人中14人でした。



人とのつながりは 健康寿命を延ばす!



健康寿命とは、健康上の理由で制限されることなく、生活できる期間をいいます。

孤独が心身に与える影響

孤独を感じていたり、人とのつながりが不足していると、うつ病や認知症などの発症リスクが高まります。

意欲も徐々に低下していき、生活の幅が狭まり、筋力低下や食欲低下などの悪循環に陥りやすくなります。

人とつながる効果

人と会い、一緒に活動するよ
うな外出は、身体活動が増え、体が丈夫になります。脳と心が活性化し、安心感が生まれ、幸福感も高まります。

身近にある活動の場

趣味の活動や運動の場、お茶っこ会など、周囲には、さまざまな活動の場があります。

市では「くりはら元気アップ体操」を勧めています。週1回程度、

5人以上の仲間で集まり、自分で動ける体づくりのため、30分程度の運動をしています。

現在70の団体が取り組んでいて、顔を見るだけでも安心するという声もあり、人とつながる効果が得られます。

申し込みはどこで

介護福祉課 ☎22-1350
や、最寄りの地域包括支援センターに問い合わせください。一歩外へ、踏み出してみましよう。

休日急患診療当番医・調剤薬局

問 市民生活部健康推進課 ☎(22)0370
診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
12/4 (日)	達内科 [薬館] ☎(22)2655	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	ヨネキ薬局 薬館店 [薬館] ☎(21)1225
11 (日)	佐藤外科医院 [薬館] ☎(22)2661	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	東町調剤薬局 [薬館] ☎(21)0012
18 (日)	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019
25 (日)	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
29 (木)	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	かさま歯科医院 [若柳] ☎(32)6331
30 (金)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	加藤第二歯科医院 [若柳] ☎(32)6273
31 (土)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	沢辺歯科クリニック [金成] ☎(42)1110