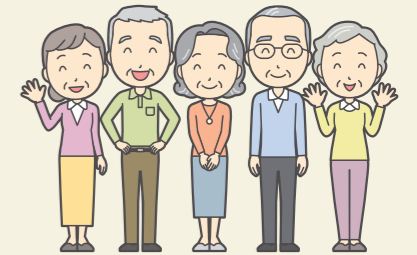


ぼくたちわたしたち むし歯ありません!

4月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、20人中19人でした。



人とのつながりで健康長寿!



高齢者の健康を妨げるもの

健康な状態と介護が必要な状態の間のことを、フレイルといいます。フレイルを改善せずそのまま放置すると、さらに心身の機能が低下して、介護が必要になる可能性が高くなります。

フレイルになる原因には、社会的要因・身体的要因・精神的要因などが関係しています。

人とのつながりでフレイル予防

地域活動などに参加している

人ほど、抑うつ傾向の人が少ないことが分かっています。

また、運動習慣がなくても地域の活動に参加している人の方が、運動習慣のみがある人よりも、フレイルになりにくいということも分かっています。

外に出て楽しみを見つけよう

家に閉じこもることは、不健康な状態になる危険性を高める恐れがあります。

まずは、友人との交流や自分

の身近な地域の活動に目を向けてみましょう。

感染症対策をしながら、これまでの経験や知識を生かしたり、趣味のグループ活動に参加してみるなど、人との交流を大事にして、フレイルの予防に努めましょう。

身近な地域の活動を知るには

社会福祉協議会や、近くの地域包括支援センターなどに問い合わせてください。

休日急患診療当番医・調剤薬局

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
6/4 (日)	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
11 (日)	くりこまクリニック [栗駒] ☎(45)2128	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
18 (日)	達内科 [築館] ☎(22)2655	栗原市立瀬峰診療所 [瀬峰] ☎(38)3121	ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225
25 (日)	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
			さくら薬局 瀬峰店 [瀬峰] ☎(59)2051
			すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019

電話相談窓口

夜間や休日の急な病気やケガで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法を知りたいときは、相談窓口に電話してください。

おとな救急電話相談			こども夜間安心コール				
#7119 プッシュ回線以外は ☎022-706-7119	対象	おおむね15歳以上	#8000 プッシュ回線以外は ☎022-212-9390	対象	15歳未満		
		平日			午後7時~午前8時	受付	午後7時~午前8時
		土曜日			午後2時~午前8時		
	日曜・祝日	午前8時~翌日午前8時					