

ぼくたち わたしたち むし歯ありません！

12月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



いとう ゆあ
伊藤 結彩ちゃん
(築館)



ちば ひろき
千葉 大くん
(築館)



よしだ とうま
吉田 桃真くん
(築館)



あべ りんか
阿部 凜花ちゃん
(若柳)



きくち そら
菊池 碧空くん
(若柳)



くまがい うた
熊谷 羽珠ちゃん
(若柳)



こばやし のどか
小林 和柊ちゃん
(若柳)



さとう そうけい
佐藤 颯亮くん
(若柳)



いわもと なお
岩本 凜生くん
(栗駒)



すがわら ゆうしゅ
菅原 悠史くん
(栗駒)



にしino わく
沼尾 和くん
(栗駒)



あべ いつき
安倍 樹くん
(一迫)



かり の しずく
狩野 雫ちゃん
(一迫)



かり の つばき
狩野 椿ちゃん
(一迫)



みつおか えいと
三塚 瑛登くん
(一迫)



みやざわ おうか
宮澤 央河くん
(一迫)



たかはし れいな
高橋 鈴菜ちゃん
(瀬峰)



ごとう はるき
後藤 晴乃姫ちゃん
(鶯沢)



たかはし いちか
高橋 一叶ちゃん
(金成)



すがの かえで
菅野 楓ちゃん
(志波姫)



ほんだ そら
本田 颯空くん
(志波姫)



※了解を得た人のみ掲載しています。



フレイル予防の3つの柱 ～栄養編～



健康な状態と介護が必要な状態の中間のことを「フレイル」といいます。予防には、低栄養にならないことが大切です。

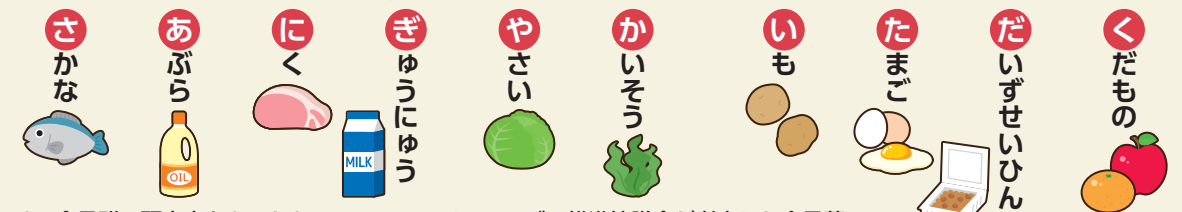
低栄養とは、健康な体を維持するために必要な、栄養素が不足している状態をいいます。最

近「体重が減った」、「疲れやすい」と感じる人は注意が必要です。

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛け、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質をしっかり取ることが大切です。

毎日7品目以上食べよう
さまざまな食材をバランスよく食べることが、健康を維持するための基本です。「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、10の食品群から1日7品目以上食べましょう。

さあにぎやか(に)いただく※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

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	
2/2 (日)	栗原市立鶯沢診療所 [鶯沢] ☎(55)3511	沢辺中央医院 [金成] ☎(42)1171	—	さくら薬局 鶯沢店 [鶯沢] ☎(55)2566	オリーブ調剤薬局 [金成] ☎(24)7480
9 (日)	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	—	サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
11 (火) 建国記念の日	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24)8753	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	まさと歯科医院 [瀬峰] ☎(38)2266	アイベル薬局 築館店 [築館] ☎(24)8869	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255
16 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	—	しぶや薬局 [築館] ☎(21)2888	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
23 (日)	たまがけ医院 [一迫] ☎(52)5115	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	—	ひまわり薬局 [一迫] ☎(57)6035	マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
24 (月) 振替休日	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	鹿野歯科医院 [一迫] ☎(52)3332	志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022	栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013