

8月の休日当番医・歯科診療当番

診療時間 9:00～17:00 ※市外局番は0224です。

急患のかたのための診療です。急患以外は平日に診療を受けてください。
また、医療機関によっては、ご希望の診療科目に対応できない場合があります。

日	内科	外科	薬局
2日(日)	いとうハートクリニック (大河原) ☎ 87-8701	みやぎ県南中核病院 (大河原) ☎ 51-5500	奥羽調剤薬局大河原店 (大河原) ☎ 87-8472
9日(日)	甘糟医院 (大河原) ☎ 53-1460	さくらの杜診療所 (大河原) ☎ 51-4625	アイベル調剤薬局 (大河原) ☎ 87-6733
11日(祝)	大沼胃腸科内科外科 (柴田) ☎ 56-1441	みやぎ県南中核病院 (大河原) ☎ 51-5500	かみまち薬局 (柴田) ☎ 58-7380
16日(日)	いのまた胃と腸・内科クリニック (柴田) ☎ 87-8750	乾医院 (柴田) ☎ 56-1451	つきのき駅南薬局 (柴田) ☎ 51-8722
23日(日)	船岡中央クリニック (柴田) ☎ 86-5390	みやぎ県南中核病院 (大河原) ☎ 51-5500	カメイ調剤薬局船岡店 (柴田) ☎ 86-5191
30日(日)	高沢内科 (柴田) ☎ 57-1231	じん整形外科 (大河原) ☎ 86-5363	船迫調剤薬局 (柴田) ☎ 55-4193

日	歯 科		日	歯 科	
2 日(日)	スエヒロ歯科 (大河原) ☎ 53-4390	千木良デンタルクリニック (白石) ☎ 26-1131	16 日(日)	前田歯科医院 (村田) ☎ 83-6480	大久保歯科医院 (角田) ☎ 62-4084
9 日(日)	はせ歯科医院 (大河原) ☎ 52-1080	伊藤歯科クリニック (角田) ☎ 63-2497	23 日(日)	西村歯科医院 (川崎) ☎ 84-4851	真壁歯科医院 (蔵王) ☎ 32-3122
11 日(祝)	歯科ヒライ (柴田) ☎ 55-4025	富岡歯科医院 (白石) ☎ 24-4362	30 日(日)	もり歯科クリニック (大河原) ☎ 52-1563	氏家歯科医院 (角田) ☎ 63-3525

仙南夜間初期救急センター
☎ 0224-51-9986

- ◆ 診療日 月～金曜日
(土・日・祝日 12月29日～1月3日を除く)
- ◆ 診療科目 内科(中学生以上)
- ◆ 受付時間 18:45～21:30

宮城県こども夜間安心コール
プッシュ回線以外の固定電話等からは⇒ ☎ 022-212-9390
プッシュ回線の固定電話、スマホ等からは⇒ ☎ # 8000(局番なし)
お子さんの急な発熱で、様子をみても大丈夫か判断に迷ったときにご利用ください。
◆ 毎日 19:00～翌朝 8:00

健康に関する各種相談・事業 (会場 保健センター)

電話または下記二次元コードから必ず予約してください。

こころの健康相談

【公認心理師による相談】

ストレス、不眠、人間関係など、こころの悩みについて相談したいかた

8月28日(金)
13:00～14:30



こころの健康相談

【精神科医による相談】

ストレス、不眠、人間関係など、こころの悩みについて相談したいかた

8月31日(月)
13:30～15:00



健康相談

高血圧や糖尿病などが気になるかた、生活習慣の見直しをしたいかた

9月15日(火)

時間は予約時に調整します。



わかたけ会

(精神障がい者コミュニティサロン)

活動時間：毎週金曜日

9:00～11:30

場所：福祉センター 2階

▼詳しくはコチラ

▼見学予約はコチラ



このページの問合先 健康推進課(1階④番窓口) ☎ 0224-51-8623

正しく整えよう！生活リズム！

普段の生活リズムはいかがですか？新年度開始から数か月が経ち、心身ともに疲れが出やすい時期です。新生活が落ち着いた今こそ生活リズムを再確認するタイミングです！
今日からできる「はやね・はやおき・あさごはん・はみがき」の生活リズムに取り組んでいきましょう。

◎早く寝ることで、心身の疲労を回復させるとともに体や脳を成長させます。
◎寝る前のスマートフォンの使用やテレビの視聴は体内時計がずれて寝つきを悪くします。

◎朝の光を浴びることで頭と体がすっきりと目覚め、体内時計を整えます。
◎早く起きて夜ぐっすり寝ることが規則正しい生活リズムに繋がります。

◎歯は食べ物を噛むことに加え、表情づくりや話すことなど大切な役割を担っているため、清潔な状態を保つことが大切です。
◎永久歯に生え変わるまで大人が仕上げみがきをしましょう。

◎寝ている間にも脳は働いており、朝起きた時には必要なエネルギーや栄養素が不足しています。
◎朝ごはんでは頭と体を動かすエネルギーを摂り、午前中に活動できる状態を作りましょう。

～今日から1つでも良いので取り組んでみましょう～

- ◎朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びる
- ◎朝ごはんを1口でも食べる
- ◎食後に歯磨きをする
- ◎小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、成人は6時間以上の睡眠時間を確保できるように、早めに寝ることを心がける

【参考文献 早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページ、健康づくりのための睡眠ガイド】

問合先 健康推進課(1階④番窓口) ☎ 0224-51-8623

お子さん・ご家庭に関する各種相談・健診

二次元コードから必ず予約してください。指定日以外をご希望のかたは、下記問合先までご連絡ください。

すくすく相談

妊産婦及び乳幼児の保護者のかた



母子健康手帳交付

母子健康手帳の交付希望者



日	乳幼児健診・相談 <<予約不要>>		場所 保健センター	
	事業名	対象者	受付時間	
4日(火)	もぐもぐ教室	令和8年2月・3月生まれ	9:20～9:30	年間予定はコチラから
6日(木)	3歳6か月児健康診査	令和5年1月・2月生まれ	12:40～13:00	
12日(水)	2歳6か月児歯科健康診査	令和5年12月・令和6年1月生まれ	12:40～13:00	
31日(月)	1歳お誕生相談	令和7年8月・9月生まれ	9:20～9:30	

問合先 こども家庭センター(3階②番窓口) ☎ 0224-53-2251