

電話やオンラインでの相談について

年中無休・24時間対応の電話健康相談

24時間、健康についてのご相談に看護師等がお応えします。相談料や通話料は無料です。

専用ダイヤル

0120-56-2577

<相談例>



- ・健康づくり
- ・身体の症状と対処
- ・病院探し
- ・家庭内介護
- ・メンタルヘルス など

小児科／産婦人科オンライン

平日18時～22時にLINEや電話で医師・助産師に無料で何度でも相談できます。



←事前に、ネットに登録していただくと、無料をご利用できます。まずは、ご登録を！

※登録の際「合言葉」がわからない場合は健康福祉課までご連絡ください

<相談内容>



- ・子どもの病気やケガ
- ・子育て全般
- ・妊娠や出産に伴うこと
- ・婦人科系の悩み など

母子手帳の交付を希望される方は、あらかじめ保健センターにご連絡ください。

母子手帳を発行しています！

休日歯科診療当番表(1月分)

1月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
1月1日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	スエヒロデンタルクリニック	大河原	53-4390
1月2日	太田 歯科 医院	角田	62-2453	前田 歯科 医院	村田	83-6480
1月3日	小野 歯科 医院	白石	25-8007	歯科 ヒライ	柴田	55-4025
1月5日	かおる 歯科 医院	白石	24-3777	大河原 歯科 医院	大河原	52-2250
1月12日	吉田 歯科 医院	角田	62-2130	後藤 歯科 医院	大河原	52-2533
1月13日	亘理 歯科 医院	白石	26-2563	こや 歯科 医院	柴田	54-5005
1月19日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	榊原 歯科 医院	村田	83-2419
1月26日	真壁 歯科 医院	蔵王	32-3122	さとう 歯科 医院	柴田	56-5112

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
1月1日	千葉 歯科 医院	南陽東置賜	57-4618	1月3日	黒江 歯科 医院	南陽東置賜	47-2154
1月5日	レインボー歯科医院	米沢	26-1182	1月13日	三條 歯科 医院	米沢	23-2206
1月19日	伊藤 歯科 医院	南陽東置賜	45-2030	1月26日	長谷部 歯科 医院	米沢	22-8110

日々の食生活で免疫力アップ！

感染症を引き起こすウイルスにとって、冬は低温・低湿度で快適な環境になります。身体の内側から免疫力を高めるために、今回は食事のポイントについてご紹介します！

【ポイント① 栄養状態を常に良好に保つ】

免疫力は血液中の白血球や腸内の免疫細胞が担っています。それぞれの免疫細胞が、ウイルスに対して「発見する」「攻撃する」「処理する」といった役割を持っています。1日3食の食事で栄養状態を良好に保つことが大切です。

【ポイント② 過度なダイエットに注意】

食事を極端に減らすと、栄養不足により免疫力が低下します。体重管理はBMIを参考にしましょう。

【ポイント③ 免疫力を高める栄養素を摂取する】

以下の3つの栄養素が免疫力アップの鍵を握ります。意識して摂取することをオススメします！

栄養素	役 割	食 品
たんぱく質	白血球など、免疫細胞の材料となる栄養素。動物性と植物性があるので、両方バランスよく摂取すること。	魚、肉、卵、乳製品、大豆製品
ビタミンA	のどや鼻の粘膜、血管を健康に保ってウイルスの侵入を防ぎ、免疫細胞の働きを活発にする。	緑黄色野菜 (ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど)
ビタミンC	粘膜の乾燥を防ぐことで、細菌の侵入を防ぐ。ウイルスの増殖を阻止する働きもある。	果物 (かんきつ類、いちご、キウイなど)

意外と洗えていない？手洗いを見直そう！

空気が乾燥する時期はウイルスが元気になるため、感染症が流行りやすくなります。代表的なものは、インフルエンザです。感染症対策の基本は、上手な手洗いです。意外にも手を洗



えているようで洗えていないところがありますので、意識して手洗いをしてみましょう。

イラストの色の濃いところが、洗い忘れの多いところですよ。

特に気を付けて洗おう

- ①親指 ②親指の付け根 ③指の先
- ④指と指のあいだ ⑤手の甲全体

手洗いの豆知識

手洗いは、石鹸やハンドソープで一生懸命洗うよりも、そのあとに十分に流水で手を洗うことの方が、ウイルスや細菌が少ない清潔な手に近づくことができます。流水で手を十分に洗ったら、水分を拭き取ってアルコール消毒をします。