



## 健康、病気、介護、妊娠 など… 相談してみませんか？

町では、町民の皆さまが気軽に健康や子育てについて相談できるよう「24時間電話健康相談」、「小児科オンライン」、「産婦人科オンライン」を実施しています。

### 『24時間電話健康相談』

相談できる内容は様々で、希望すれば匿名での相談も可能です。女性の看護師が対応いたします。町民の方はどなたでも利用可能です。

☎0120-56-2577 (無料)



健康・介護  
病気・妊娠  
育児…

### スマホで専門医に無料相談

### 『小児科オンライン』『産婦人科オンライン』

お子さんについての不安や悩みをLINEや電話で気軽に専門医に相談できます。

詳しい利用方法等については、健康福祉課までお問い合わせください。

- 利用時間 午後6時～午後10時 (平日)
- 対象年齢 0歳～15歳の子を持つ町民
- 相談料 無料 ※通信料は自己負担となります。  
まずは会員登録をお願いします！

急な発熱、胃腸炎、便秘、  
発疹、授乳・お薬・発達・不登校…  
お子さんの体や心に関する  
ことなら何でもOKです！



会員登録はこちら



## 休日歯科診療当番表(6月分)

6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】

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
6月7日	亘理歯科医院	白石	26-2563	内田歯科医院	柴田	57-1818
6月14日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	えんどう歯科医院	大河原	53-2555
6月21日	広瀬歯科医院	白石	26-1871	大友歯科医院	柴田	57-2120
6月28日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	大沼歯科医院	村田	83-4395

※市外局番はすべて0224です。

診療時間 【午前9時から午後3時まで】

置賜地区						
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	電話番号
6月7日	みわき歯科クリニック	米沢	24-2418	6月28日	ますぶちデンタルクリニック	高畠 52-0014
6月21日	春日歯科医院	米沢	22-3030			

※市外局番はすべて0238です。

## 乳がん検診を受けましょう！

乳がんは女性の約11人に1人がかかるといわれ、女性が一番かかりやすいがんです。乳がんになる人は、30歳代後半から増え始め、40歳代後半で最も多くなります。乳がんは、早期発見・治療を行えば、9割以上の人が治るといわれています。年に1回の検診で、乳房の状態を確認しましょう。

●日時 6月19日(金)・20日(土)

(受付) 8時30分～11時00分  
12時30分～13時30分(19日のみ)

●場所 活性化センター

●対象者 20歳以上の女性

●検診料 無料

●内容 20～39歳の方:超音波検査  
40～64歳の方:マンモグラフィ2方向撮影  
65歳以上の方:マンモグラフィ1方向撮影

●その他 事前の申し込みをしなかった方も、当日の受診が可能ですので、ご連絡ください。



けんこう広場  
保健センター通信(健康福祉課)

☎37-2331

## 日常の「マメ」知識

### 自宅でできる「ながら」体操！

自宅でじっとしている時間が長くなると、足腰の血行が悪くなりやすく、疲労や腰痛、むくみ・冷えなどにつながります。そこで、自宅でも簡単にできる、脚の血行改善の体操をご紹介します。

※心地よい強さで10秒2回が目安です。



▲足首の曲げ伸ばし

▲股関節のほぐし



▲おしり伸ばし

▲腰ひねり

▲内もも伸ばし

▲おしり歩き