



習慣的に運動しましょう

定期的な身体活動や運動は、肥満を解消する効果や、ストレス解消につながり、こころの健康を保ったり、認知症のリスクを下げたりといった効果も期待できます。

高齢者は、積極的に体を動かすことで生活機能の低下を防ぎ、自立した生活をより長く送ることができるという効果もあります。

●運動量の目安(例)

- ・1回30分、週2回(息が少しはずみ、軽く汗をかく程度の運動)
- ・好きなスポーツがある人は定期的に続けましょう
- ・いつもより1000歩多く歩くことを意識してみましょう

●運動を続けるために

自分に合った適度な運動は人によって異なります。これまで運動をしていなかった方は、体調に配慮しつつ、軽めの運動から少しずつ負荷を上げていく必要があります。

町では運動指導士による教室を定期的で開催しています。ご自身にはどのような運動が合っているのか、先生にチェックしてもらってはいかがでしょうか。まずはお試しでも構いませんので、一度参加してみてください。

海外渡航用 新型コロナワクチン 接種証明書の発行について

ワクチン接種済の方が、指定のある外国に行く場合に、待機期間等の制限を緩和することのできる証明書の発行を窓口で行っています。

●申請に必要なもの

- ①接種済証又は接種記録票
- ②パスポート
- ③接種券の「予診のみ」等接種券番号のわかるものを保健センターまでご持参し申請してください。申請書は窓口にあります。添付書類などで不明なことがありましたら、保健センターまでご連絡ください。

※海外での利用を目的とする証明書となります。国内での証明には接種済証をご活用ください。

子どものインフルエンザ 予防接種の全額を 助成しています

集団生活でのコロナ感染症との同時流行を避けるため、生後6か月～18歳以下の方の接種費用の自己負担を無償化しています。

●対象者

生後6か月～18歳(高校3年生)まで

●接種期間

10月1日～12月31日

●接種場所

七ヶ宿町国保診療所、白石市・蔵王町の医療機関

●自己負担

0円

ストップ！児童虐待

子供の健全な成長や発達に悪影響を与える行為はすべて虐待です。「しつけ」と思っていた行為が、子供の心身を大きく傷つけていることもあります。特にここ数年で心理的虐待(面前DV)が急増しています。主に、子供の前で激しい夫婦けんかをしたことによるものです。子供にとって親のけんかを見ることは、自己肯定感の低下に繋がったり、脳の発育を遅らせる等、こころとからだに大きな影響を与えていると言われています。

子どもを虐待から守るための5か条

1. 「おかしい」と思ったら迷わず連絡(通告)
2. 「しつけのつもり…」は言い訳
3. 一人で抱え込まない
4. 親の立場より子供の立場
5. 虐待はあなたの周りでも起こりうる



虐待の判断は、児童相談所等の専門機関が行います。「もしかして虐待?」と思ったら、保健センターや児童相談所に迷わず通告してください。

また、子育て中の家族が過ごしやすい環境をつくることも大切です。町民の皆さんのちょっとした声かけや心遣いが助けになるときもあります。子供とその親を守るため、皆様のご協力をお願いします。

●児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189

休日歯科診療当番表(11月分)

11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
11月3日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	よしだ歯科医院	柴田	57-1918
11月7日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	和野歯科医院	柴田	55-5126
11月14日	富岡歯科医院	白石	24-4362	あいはら歯科医院	大河原	53-8138
11月21日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	安藤歯科医院	大河原	53-2348
11月23日	広瀬歯科医院	白石	26-1871	飯淵歯科医院	柴田	56-1026
11月28日	吉田歯科医院	角田	62-2130	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143

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
11月3日	近野歯科医院	米沢	23-1187	11月14日	長谷部歯科医院	米沢	22-8110
11月21日	仁科歯科医院	米沢	21-5838	11月23日	すまいる歯科	南陽東置	43-8143
11月28日	笹生歯科医院	米沢	21-0331				