

保健センターの役割

～こんなときに相談してみませんか？～

保健センター（健康福祉課）では町民の皆さんが元気に暮らしていくための支援を行っています。困ったことや気になることがあったら保健センターに相談してください。安心して生活していけるようにアドバイスや利用できるサービスをご紹介します。

健康

- ・健診結果を改善したいけど、何から始めたらいいか知りたい
- ・どんな食事が体にいいのか
- ・運動しなければと思うけど、やり方がわからない



生活

- ・収入が少なく生活が苦しい
- ・生活保護
- ・もの忘れ
- ・高齢だけの暮らしに對する不安



父母と子

- ・妊娠中や出産後の生活について
- ・子どもの予防接種のスケジュール
- ・子どもの成長、発達のこと
- ・離乳食や幼児食について



介護

- ・介護サービスの利用について
- ・ベッドや車イスなどの介護用品を借りたいとき
- ・家族の介護をどうしていけばいいのか教えてほしい



障がい

- ・体やところに障害を抱えたとき
- ・障がいでも仕事ができないとき
- ・障害者手帳について
- ・福祉サービスの利用について



こころ

- ・気分が落ち込み、こころが不安定で誰かに相談したい
- ・家族がひきこもっている
- ・孤独感・孤立を感じる



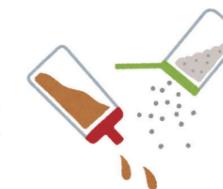
保健センターには保健師、社会福祉士、ケアマネジャー、栄養士などの専門職がおります。小さなことでもお気軽にお問い合わせください。電話での相談も受け付けています。

●保健センター（健康福祉課） ☎ 37-2331

毎日の食生活で未来が変わる!! 適塩生活

皆さんは1日の食塩摂取量の目標値を知っていますか？

男性7.5g 女性6.5g



この目標値は生活習慣病予防のために設定された値です。特に食塩の摂りすぎは高血圧につながり、脳出血や脳梗塞など「脳血管疾患」の危険性を高めます。下記のポイントをおさえ、脳血管疾患の予防につなげましょう。

●適塩生活のポイント●

①栄養成分表示の“食塩相当量”の数字を見る

加工食品に記載されている栄養成分表示を見ると、その食品の食塩量が分かるほか、日々の献立や外食で料理を選ぶときに「この料理には塩分が多いな」「この料理は塩分少なめだな」といった感覚をつかむことができます。

②日々の食事づくりの味付けで、“うま味”“酸味”“香り”を活用する

- ・うま味 … かつお節、昆布、干しいたけ
- ・酸味 … 米酢、果実酢、レモン汁
- ・香り … カレー粉などの香辛料、しょうがやシソなどの香味野菜

③汁物は1日1杯、具たくさんを意識する

④お菓子や調味料は減塩タイプを選ぶ

⑤ハム、ベーコン、ソーセージなど加工肉の食べすぎに注意

休日歯科診療当番表(4月分)

4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
4月5日	真壁 歯科 医院	蔵王	32-3122	安藤 歯科 医院	大河原	53-2348
4月12日	谷津 歯科 医院	白石	26-3254	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143
4月19日	太田 歯科 医院	角田	62-2453	飯淵 歯科 医院	柴田	56-1026
4月26日	ひかり 歯科 医院	白石	22-2112	いのうえ 歯科 医院	大河原	53-8020
4月29日	鶴山歯科クリニック	丸森	73-4050	内田 歯科 医院	柴田	57-1818

置賜地区

●令和8年度の歯科診療について大型連休期間のみ実施となりますので大変お手数おかけしますが置賜地区以外の休日歯科当番をご利用ください。