

産後のお母さんの心身とからだの元気を応援！ 七ヶ宿町産後ケア事業のご案内

産後1年以内のお母さんとあかちゃんを対象に、日帰りや宿泊、自宅に来てもらって、助産師から直接ケアを受けられる事業です。

種類	内容	回数
宿泊	お母さんの心身のケア、おっぱいのケア、育児や授乳の相談、あかちゃんの発育の確認等	合計7回まで
日帰り		
家庭訪問		



利用料は無料です。対象の方へ利用券を送付しますので、希望する施設へ予約の上ご利用ください。

20・30代の皆さん、朝ごはん食べていますか？

●町の朝食欠食の現状

七ヶ宿町の朝食欠食者は18～30歳で約3割と特に多くなっています。欠食を続けると、集中力や体力が低下したり、将来の肥満や生活習慣病のリスクが高まります。

●朝ごはんを食べるといいことがあります！

- ①1日の食事バランスが整いやすくなり、身体も頭もいいスタートが切れます。
- ②生活のリズムが整い、起きる・活動する・眠るのサイクルが自然に整います。
- ③幸せホルモン(セロトニン)がつくられ、不安やイライラを抑えて心を穏やかに保ちます。



●まずは簡単な食事から

「朝は時間がなく、食事づくりが大変…」という方も少なくないはず。簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう。

～朝食づくり:ステップアップの例～

- ステップ①** おにぎり・牛乳
…まずは朝食を食べる習慣づくり、エネルギーをしっかり摂ります。
- ステップ②** おにぎり・納豆・牛乳
…習慣がついてきたら主菜を追加し、たんぱく質を摂取します。
- ステップ③** おにぎり・納豆・具たくさん汁物・牛乳
…野菜の入った汁物で、さらに栄養価アップ！

上記以外にも、前日の夕飯や作り置き食品・冷凍食品を活用するなど、自分に合った朝食習慣を身につけていきましょう。

今年の夏も暑くなる?! これから気を付けたい熱中症

これからの季節は急に気温が上がりますが、体が暑さに慣れていないため、屋外でも屋内でも熱中症にかかりやすくなります。

熱中症を予防するためのポイント

- ①外でも家でも「暑さ」を避ける…帽子やエアコンを活用しましょう！
- ②こまめに「水分」をとる………1時間に1回コップ1杯の水を飲みましょう！
- ③今のうちから「体力」をつける…食事と睡眠も十分取りましょう！

自分や周りの人が「熱中症かもしれない」と感じたら

- ・水分補給（氷など冷たいものを食べるのも効果的）
- ・涼しい場所への移動 ・エアコンの使用
- ・首、わきの下、股関節などを冷やす

といった対応を取ってください。もし、意識がもうろうとして水が飲めないなどになってしまったら、すぐに救急車を呼びましょう。



今年の夏も猛暑の予想です！自分も周りも熱中症にならないよう、お互いに気にかけていきましょう！

成年後見制度の相談窓口について

保健センターでは、成年後見制度について、随時ご相談を受け付けています。些細なことでも構いませんので、お気軽にご連絡ください。

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。※市外局番はすべて0224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	せきね歯科クリニック	角田	63-3531	川口歯科医院	柴田	55-5493
6月14日	小野歯科医院	白石	25-8007	菊池歯科医院	柴田	57-2950
6月21日	竹内歯科医院	角田	62-0880	大河原歯科医院	大河原	52-2250
6月28日	清原歯科医院	白石	25-1030	大友歯科医院	柴田	57-2120

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。