

## ヘルプマークについて

ヘルプマークは、人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見からは分からなくても配慮や手助けを必要としている方が身に着けるマークです。

マークを身に着けることで周囲からの援助や配慮を得やすくなることを目的としています。必要な方に健康福祉課(保健センター)の窓口で無料配布しています。

利用にあたって申請や手続きは必要ありません。利用を希望される方は健康福祉課までお申し出ください。

### ◆こんなときは手助けや配慮をお願いします。

- ・電車やバスに乗っているときに席をお譲りください。
- ・駅や商業施設などで突発的な出来事が起きた時に現在の状況・情報を教えてあげるなど支援をお願いします。
- ・災害時に自力で避難することが困難な方へ介助や支援をお願いします。



## こころのストレスはありませんか？

最近眠れない、食事がおいしくない、何をするにもおっくう、気持ちが落ち込むなど、こころのストレスを感じることはありませんか？

### ☑こころのストレスをチェックしましょう。

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。最近よく眠れない、食事がおいしく食べられない、そんなときは「みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)」でストレスの状態をチェックしてみましょう。

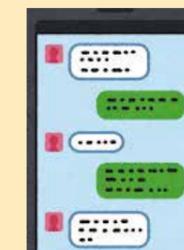


### こころのストレスを感じたら・・・

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないよう心がけましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回に抑えましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などとの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

### それでもつらいときは・・・

誰かに相談してみよう。「新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ(内閣官房)」では新型コロナウイルス感染症対策として、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。



## 町ではこのような相談があります / こころの相談

専門医によるカウンセリングを行っています。精神疾患からちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- ・日程 毎月第4火曜日  
くらしのカレンダーへ毎月の日程を掲載しています。(要予約)
- ・場所 セケ宿町保健センター



●お問い合わせ 健康福祉課 ☎37-2331 (担当:佐藤)

## 休日歯科診療当番表(8月分)

8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
8月2日	富岡歯科医院	白石	24-4362	こや歯科医院	柴田	54-5005
8月9日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	榊原歯科医院	村田	83-2419
8月10日	小野歯科医院	白石	25-8007	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
8月16日	吉田歯科医院	角田	62-2130	船岡中央歯科医院	柴田	55-0970
8月23日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	さとう歯科医院	柴田	56-5112
8月30日	伊藤歯科クリニック	角田	63-2497	玉野井歯科医院	柴田	57-1711

※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	所在地	電話番号
8月2日	万世歯科クリニック	米沢	28-0820	8月16日	安川歯科クリニック	川西	54-0210
8月9日	中川デンタルクリニック	米沢	37-3311	8月23日	りんせんじ歯科	米沢	21-6487
8月10日	八木歯科医院	高畠	52-0117	8月30日	板垣歯科クリニック	南陽	50-3348

※市外局番はすべて0238です。