

## 20代のみなさんへ 「人間ドック体験ツアー」参加者を募集します！



この健診は、若いうちから自分のからだや健康に興味・関心を持ってもらいたいという願いで始まりました。町で実施している特定健診の結果をみると、30代の方のうち約2人に1人が医療機関で治療を要する状況にあります。

なんとなく病気が遠い存在の20代ですが、この世代の日々の生活の積み重ねが“からだのサビ”として蓄積し、いちばん頑張りたい働き盛りの頃の健康状態に深く影響します。生涯現役！を目指して、自分のからだと生活習慣に目を向けてみるきっかけにしてみませんか？

内容	①健診センターで人間ドックを体験していただきます。 ②医師から結果説明と今後の生活について話を聞くことができます。 ③行き帰りの車中で私たちのからだについて学習の時間を設けます。
開催日	2月（今月中に対象となる方へ通知いたしますのでご確認ください）
対象	今年度中に20・24・28歳になる方（健診日に町内に住所を有する）
費用	無料

## 休日歯科診療当番表(12月分)

12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
12月1日	富岡歯科医院	白石	24-4362	乾歯科医院	柴田	56-2766
12月8日	黒須歯科医院	角田	63-1163	おたべ歯科クリニック	柴田	56-1853
12月15日	谷津歯科医院	白石	26-3254	川口歯科医院	柴田	55-5493
12月22日	かまた歯科医院	角田	63-4181	菊池歯科医院	柴田	57-2950
12月29日	村上歯科医院	蔵王	33-4125	小田部歯科医院	大河原	53-2134
12月30日	大久保歯科医院	角田	62-4084	大沼歯科医院	村田	83-4395
12月31日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	大友歯科医院	柴田	57-2120

※市外局番はすべて0224となります。

## インフルエンザ予防接種費用助成は12月まで



例年に比べてインフルエンザの流行が早くなっています。インフルエンザを予防するためには、手洗いやうがい、マスクの着用等が有効ですが、流行する前に予防接種を受けておくことが、“かかっても重くならない”ための一番の有効策だと言われています。

インフルエンザ予防接種の費用助成を受けられる期間は、12月までです。予防接種を受けてから免疫がつくまでは、約2週間かかりますので、まだ受けられていない方は早めに受けることをおすすめします。

予防接種を受ける場合には、医療機関に予約のうえ受診されるようお願いいたします。なお、年末の医療機関の開業日については、各医療機関にお問い合わせ下さい。

## 男性のみなさんへ

### 「男子厨房に入ろう会」に参加してみませんか？

『食べることは生きること』につながり、同時にこれを楽しむことができる、生涯のすてきな趣味のひとつになります。

また、食事が作れるようになると、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことへの第一歩にもつながります。

現在、食生活改善推進員さん(食改)を中心に本会を開催しており、随時参加者を募集しておりますので、ぜひご参加ください。



内容	ご飯の炊き方やみそ汁の作り方はもちろんのこと、コンビニで購入できる食材の活用や買い物の仕方、食器の洗い方など、料理に関わる一連を学習します。
対象	町内に住所を有する男性
日時	12月～3月までの10回コース（12月は19日と26日） 10時00分～12時30分
場所	保健センター
費用	1回あたり100円
主催	七ヶ宿町保健連合会食生活改善推進部（食改）
お申込	健康福祉課 担当：太田 電話37-2331

## 「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル **0120-56-2577**

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

## 「小児科オンライン」

専門医へ  
直接相談できる  
まずはご登録を！

