





暑すぎる夏…元気に乗りきる食事のコツを紹介します！

夏は、厳しい暑さで食欲が湧かなかつたり、逆に飲酒量が増えたりなど、食生活が乱れがちです。食生活が乱れると、夏バテや熱中症にかかりやすくなります。今回は暑い中でも食生活を乱さず、元気な毎日を過ごすために、食事のポイントを3つに分けて紹介します。

①食欲を増進させるために	
<p>●酸味を料理に活用する (例) 酢、レモン汁 など 酢はいろいろな種類があるので、調味料としてマリネなど、飽きずに活用できます！</p> 	<p>●香辛料、香味野菜を食事にプラスする (例) にんにく、青しそ、みょうが など 青しそやみょうがは旬の野菜で、冷やっこなどのトッピングにオススメです！</p> 
②スタミナをつける	③正しく水分補給をする
<p>●炭水化物 + たんぱく質・ビタミンB1</p>  <p>ビタミンB1は糖質(炭水化物)の代謝を助ける栄養素です。主に豚肉や赤身の魚、大豆製品等に多く含まれています</p>	<p>●喉が渇く前に水分補給をしましょう 1日の目安: コップ1杯 × 8回 ※飲み水は1人当たり1日1.2ℓ必要 身体を動かしているときはカフェインを含まない麦茶や、ミネラルが含まれているスポーツドリンクがおすすめです。 ④お酒は水分補給になりません</p> 

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】 ※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
8月4日	かまた歯科医院	角田	63-4181	さとう歯科医院	柴田	56-5112
8月11日	ひかり歯科医院	白石	22-2112	玉野井歯科医院	柴田	57-1711
8月12日	太田歯科医院	角田	62-2453	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
8月18日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	西村歯科医院	川崎	84-4851
8月25日	舘山歯科クリニック	丸森	73-4050	はせ歯科医院	大河原	52-1080

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
8月4日	長十歯科医院	南陽東置賜	42-5152	8月12日	あさひ歯科医院	米沢	24-0118
8月14日	佐藤歯科クリニック	南陽東置賜	47-2888	8月15日	たいら歯科医院	米沢	40-8404
8月18日	ふなやま歯科医院	南陽東置賜	42-3057	8月25日	りんせんじ歯科	米沢	21-6487

高齢者肺炎球菌予防接種について

高齢者肺炎球菌予防接種は、人生で1度の接種で効果が続くと言われている予防接種です。

対象となる方へ誕生日の前月に通知を発送しておりますので、医療機関に予約をして接種してください。2回目以降の接種をする場合は、自費での接種となりますので、ご注意ください。

- 対象者 令和6年度中に65歳以上になる方
※過去に一度でも接種をしている方は対象外です。
- 接種期限 65歳の誕生日前日から1年間
- 個人負担 1,000円
- 実施機関 宮城県内の医療機関

- ①接種を希望する宮城県内の医療機関に予約の電話を入れます
- ②接種予定日は、熱がないことや、体調が良いことを確認して受診します
- ③予診票は、医療機関からもらって記入します
- ④医療機関窓口で自己負担1,000円を支払います

七ヶ宿町がん患者医療用ウィッグ購入助成事業

がん治療による精神的負担を軽減し、療養生活の質の向上と社会復帰の支援を図るため、医療用ウィッグを購入した費用の一部を助成します。

対象者	次の1～5全てに該当する方 1 町内に住所を有している方 2 がんと診断され、その治療を受けた又は受けている方 3 がん治療に伴う脱毛等により、就労や社会参加と治療の両立に支障が出る方又は出るおそれがある方 4 世帯の町民税の所得割課税年額が304,200円未満の方 5 過去に他の自治体の購入経費の助成を受けていない方
助成対象品	医療用ウィッグ(かつら)
助成額	1台につき上限30,000円(1人につき1回の助成です)
申請期間	購入した日の属する年度の3月31日まで
申請場所	七ヶ宿町保健センター
申請方法	購入した日の属する年度の3月31日までに必要書類を揃えて保健センターまで提出してください。 ※申請の書類は、保健センターに用意しています。町のHPからもダウンロードできます。