

## 子宮頸がん検診を受けましょう！

若い年齢で子宮がんになる人が増えています。子宮がんは早い段階で見つけることができれば比較的完治しやすい病気ですが、自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことが難しい種類のがんです。早期に見つける近道は、年に1回検診を受けることです。検査は、大きな負担もなく短時間で終わります。ぜひ受診しましょう。



- **日 程** 5月29日(金)
- **場 所** 七ヶ宿町活性化センター
- **受付時間** 8時30分～10時30分  
12時30分～13時30分
- **対 象 者** 20歳以上の女性
- **検 診 料** 無料
- **内 容** 問診、視診、超音波検査、頸部細胞診、体部がん検診(必要時)
- **そ の 他** 事前の申し込みをしなかった方も、当日の受診が可能ですので、健康福祉課へご連絡ください。

## 生活不活発(動かない生活)に気をつけましょう！

### ～特に高齢者が気をつけたいポイント～

全国で新型コロナウイルス感染症が流行し、人が集まる場所を避けることが感染予防のひとつとされています。ただし、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて体力が落ちることが心配されます。

#### こんな生活をしている方、要注意です

- ✓ 自宅で座って過ごす時間がほとんど
- ✓ 食事をたまに抜くことがある
- ✓ 誰かと話すことが少なくなった



#### ① 動かない時間を減らし、筋肉を維持しましょう！

- ・室内で足踏みをしたり、掃除をいつもより時間をかけて行うなど、座っている時間を減らしましょう。
- ・畑仕事や庭の手入れ、散歩など、日の当たる場所へ出ましょう。ただし、人混みは避けましょう。

## 休日歯科診療当番表(5月分)

5月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりとなります。

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    |
| 5月3日  | 富岡歯科医院       | 白石  | 24-4362 | 乾歯科医院      | 柴田  | 56-2766 |
| 5月4日  | 吉田歯科医院       | 角田  | 62-2130 | としみ歯科クリニック | 大河原 | 52-8143 |
| 5月5日  | 千木良デンタルクリニック | 白石  | 26-1131 | 飯淵歯科医院     | 柴田  | 56-1026 |
| 5月6日  | 大久保歯科医院      | 角田  | 62-4084 | 安藤歯科医院     | 大河原 | 53-2348 |
| 5月10日 | 真壁歯科医院       | 蔵王  | 32-3122 | おたべ歯科クリニック | 柴田  | 56-1853 |
| 5月17日 | 舘山歯科クリニック    | 丸森  | 73-4050 | 川口歯科医院     | 柴田  | 55-5493 |
| 5月24日 | 村上歯科医院       | 蔵王  | 33-4125 | 菊池歯科医院     | 柴田  | 57-2950 |
| 5月31日 | 黒須歯科医院       | 角田  | 63-1163 | いのうえ歯科医院   | 大河原 | 53-8020 |

※市外局番はすべて0224となります。

診療時間 【午前9時から午後3時まで】

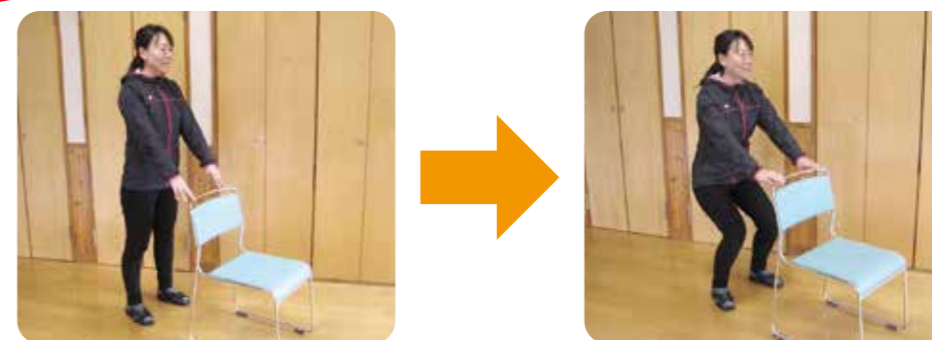
| 置賜地区  |                |     |         |       |         |     |         |
|-------|----------------|-----|---------|-------|---------|-----|---------|
| 月日    | 医院名            | 所在地 | 電話番号    | 月日    | 医院名     | 所在地 | 電話番号    |
| 5月3日  | 米沢ファミリー歯科・矯正歯科 | 米沢  | 21-5533 | 5月17日 | 高橋歯科医院  | 米沢  | 23-8888 |
| 5月4日  | さくら歯科クリニック     | 南陽  | 27-8241 | 5月24日 | 黒江歯科医院  | 南陽  | 47-2154 |
| 5月6日  | 近野歯科医院         | 米沢  | 23-1187 | 5月31日 | あさひ歯科医院 | 米沢  | 24-0118 |
| 5月10日 | 長十歯科医院         | 川西  | 42-5152 |       |         |     |         |

※市外局番はすべて0238となります。

#### おすすめの筋トレ

下半身の筋力をバランスよく鍛える『スクワット』

- 声に出してゆっくり8秒で10回
- 週に3回以上が目標



4秒かけて股関節を意識して腰を落とし、4秒かけて元に戻す。  
<ポイント>内股、ガニ股に注意。ひざはつま先より前に出さない。

#### ② 3食バランスよく食べて栄養をつけましょう！

- ・毎食、色とりどりの食事を心がけましょう。身体の調子を整え、免疫力の維持につながります。さらに、筋肉を作る大切なたんぱく質(肉・魚・大豆・卵・乳製品)を毎食1品以上食べましょう。

#### ③ お口のケアも忘れずに！

- ・柔らかいものばかり食べていると口の筋力が衰えます。歯ごたえのある食材も日々の食事に取り入れましょう。
- ・毎日、歯磨きや入れ歯の手入れをし、口の中を清潔に保ちましょう。

～ ご高齢の家族がいる方はぜひ促してあげましょう ～