

こころがつかれていませんか？

コロナ感染症等のたくさんの出来事で、眠れない、食事がおいしくない、何をしてもおっくう、すぐに疲れるなど、こころのストレスがからだに現れていませんか？



○こころのストレスを感じたら

- ・ふとんに入る時間や食事の時間など、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。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょ。 「こころのモヤモヤ」を文字や言葉にすることで、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には専門家に相談してみましょ。



★こころの相談

- 日時 6月16日(金) 13:30～
くらしのカレンダーにて日程を掲載(要予約)
- 場所 七ヶ宿町保健センター



「じめじめ」「むしむし」と感じたら、食中毒にご注意を

季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌の増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりと行いましょう。

食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒菌を・・・

つけない



増やさない



やっつける



そのために・・・

- ①調理前は手を洗いましょう。
- ②生肉や生魚に触れる際は、料理の下準備の最後に行いましょう。
- ③加熱料理は十分に火を通すよう意識しましょう。
- ④残った料理は清潔な皿で保存し、もし時間が経ち過ぎていたら捨てましょう。
- ⑤買い物の際は、保冷剤などを用意し、冷たい状態で自宅に持ち帰りましょう。
- ⑥冷蔵庫でも菌が増え続けますので、早めの消費と定期的な清掃をしましょう。

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。

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
6月4日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	飯淵歯科医院	柴田	56-1026
6月11日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143
6月18日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	いのうえ歯科医院	大河原	53-8020
6月25日	高橋歯科医院	白石	26-3543	内田歯科医院	柴田	57-1818

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
6月4日	すまいる歯科	南陽東置賜	43-8143	6月11日	米沢ファミリー歯科・矯正歯科	米沢	21-5533
6月18日	つちや歯科医院	南陽東置賜	52-0464				

乳がん検診を受けましょう！

乳がんは女性の約11人に1人がかかるといわれ、女性が一番かかりやすいがんです。30歳代後半から増え始め、40歳代後半で最も多くなります。乳がんは、早期発見・治療を行えば、9割以上の方が治るといわれています。年に1回の検診で、乳房の状態を確認しましょう。

- 検診日 6月2日(金)・3日(土)
- 場所 七ヶ宿町活性化センター
- 受付時間 8時30分～11時00分
12時30分～13時00分(2日のみ午後受付あり)
- 対象者 20歳以上の女性
- 検診料 無料
- 内容 20～39歳の方:超音波検査
40～64歳の方:マンモグラフィ2方向撮影
65歳以上の方:マンモグラフィ1方向撮影
- 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。

