

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。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ガンです。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28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！

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、外出を控えすぎて筋力が落ちることが心配です。



動かない時間を減らし、筋肉を維持しましょう

- ✓室内で足踏みをしてみたり、掃除をいつもより時間をかけて行うなどして、座っている時間を減らしましょう。
- ✓畑仕事、庭の手入れなど、日の当たる場所へ出ましょう。散歩もおすすめです。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
5月2日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	よしだ歯科医院	柴田	57-1918
5月3日	ひかり歯科医院	白石	22-2112	もり歯科クリニック	大河原	52-1563
5月4日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	スエヒロデンタルクリニック	大河原	53-4390
5月5日	清原歯科医院	白石	25-1030	前田歯科医院	村田	83-6480
5月9日	大久保歯科医院	角田	62-4084	和野歯科医院	柴田	55-5126
5月16日	富岡歯科医院	白石	24-4362	あいほら歯科医院	大河原	53-8138
5月23日	竹内歯科医院	角田	62-0880	安藤歯科医院	大河原	53-2348
5月30日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	飯淵歯科医院	柴田	56-1026

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
5月2日	加藤歯科医院(宮内)	南陽	47-2216	5月3日	さくら歯科クリニック	南陽	27-8241
5月4日	中川デンタルクリニック	米沢	37-3311	5月9日	りんせんじ歯科	米沢	21-6487
5月16日	やまざき歯科医院	米沢	21-6480	5月23日	顎口腔クリニック根岸山	高畠	40-8248
5月30日	レインボー歯科医院	米沢	26-1182				

おすすめ筋トレ / 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秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す。内股、ガニ股に注意。ひざはつま先より先に出さないようにしましょう。



感染対策を講じて『運動教室』を開催しています

「リハクト」

運動の強さ
やさしめ

- ★歩く力やふんばる力をつけたい方におすすめ
- ★テレビゲームに合わせて体を動かします
- ★頻度/毎月1回

「よいトレ」

運動の強さ
適度に

- ★柔軟性や筋肉を少しずつ向上させたい方におすすめ
- ★ストレッチや軽い筋トレを行います
- ★頻度/毎月1回

「げんき塾」

運動の強さ
しっかり

- ★しっかり汗を流したい方におすすめ
- ★野外での有酸素運動や運動の学習を行います。
- ★頻度/毎月1回

開催日は毎月の町だより「暮らしのカレンダー」をご覧ください。
初めて参加される方は健康福祉課までご連絡ください。

よもぎ現金買取

草もちと草大福の原料となる「よもぎ」を今年も現金買取いたします。詳細は下記までお問い合わせください。

5月6日(木)買取スタート!

※土・日曜は買い取りできませんのでご注意ください。

栽培をおすすめします!

宮城製粉株式会社 TEL 0224-61-2525

【持込場所】第1工場/宮城県伊具郡丸森町小斎字京壇81-1 写真・イラストはイメージです。

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。