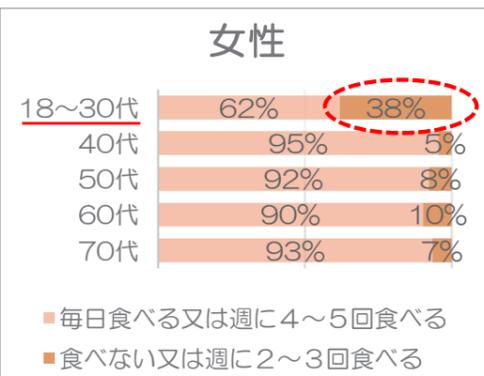
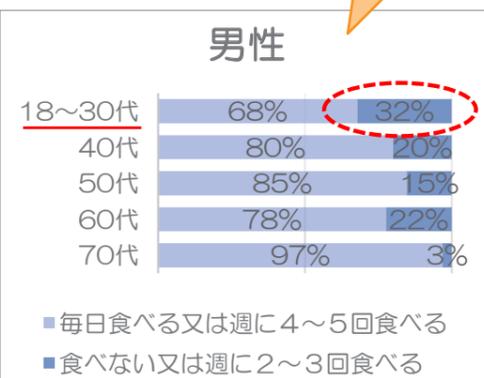


## 4月からの新生活！朝ごはんを食べて活動しましょう

若い世代で朝食を食べない  
(R3調査)

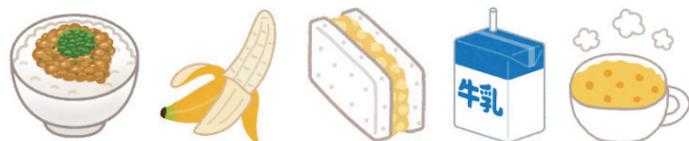


### 朝食はなぜ食べる？

- ①頭と体を活発に働かせる
- ②生活リズムを整える
- ③1日に必要な栄養素を摂取する

### 朝、食べる時間がない方

手がるに食べられるものを準備



### 朝、食欲がない方

夕飯は食べすぎに注意し、油物は控えめに



### 仕事で夕食が遅い方

夕方におにぎり等の軽食をプラス  
夕食のご飯は少なめに



## 休日歯科診療当番表(4月分)

4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
4月2日	氏家歯科医院	角田	63-3525	スエヒロデンタルクリニック	大河原	53-4390
4月9日	ごとう歯科医院	白石	24-2020	もり歯科クリニック	大河原	52-1563
4月16日	大久保歯科医院	角田	62-4084	さくら歯科	大河原	52-3900
4月23日	チェルトの森歯科診療所	蔵王	22-7122	山家歯科クリニック	川崎	84-2266
4月29日	かまた歯科医院	角田	63-4181	吉田歯科医院	村田	83-2061
4月30日	村上歯科医院	蔵王	33-4125	よしだ歯科医院	柴田	57-1918

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
4月2日	プリリー歯科クリニック	米沢	22-4182	4月16日	わたなべデンタルクリニック	南陽東置賜	56-3888
4月23日	三條歯科医院	米沢	23-2206	4月29日	斎藤歯科医院	南陽東置賜	47-3309
4月30日	長谷部歯科医院	米沢	22-8110				

## 保健センターの役割

### ～こんなときに相談してみませんか？

保健センター(健康福祉課)では町民の皆さんが住み慣れた七ヶ宿で元気に暮らしていくための支援をおこなっています。困ったことや気になることがあったら保健センターに相談してください。安心して生活していけるようにアドバイスや利用できるサービスをご紹介します。

#### 健康

- ・ 健診結果を改善したいけど、何から始めたらいいか知りたい。
- ・ どんな食事が体にいいの…
- ・ 運動しなければと思うけどやり方がわからない。

#### 生活の不安

- ・ 収入が少なく生活が苦しい。
- ・ 生活保護
- ・ 高齢での一人暮らしに対する不安。
- ・ もの忘れ

#### 母と子の健康

- ・ 妊娠中や出産後の生活について。
- ・ 子どもの予防接種のスケジュール。
- ・ 子どもの成長・発達のこと。

#### 介護

- ・ デイサービスの利用について。
- ・ ベッドや車イスなどの介護用品を借りたいとき。
- ・ 家族をどう介護していけばいいのか教えてほしい。

#### 障がい

- ・ 体やこころに障害を抱えたとき
- ・ 障がいで仕事ができない。
- ・ 障害者手帳について
- ・ 仲間づくり、生きがいの場

#### こころ

- ・ 気分が落ち込み、こころが不安定で誰かに相談したい。
- ・ 家族がひきこもっている。
- ・ 孤独感・孤立を感じる。

保健センターには保健師、社会福祉士、ケアマネージャー、栄養士などの専門職がいます。

小さなことでもお気軽に保健センターにお問い合わせください。電話での相談も受け付けています。