

意外と洗えていない？手洗いを見直そう！

空気が乾燥しています。空気が乾燥する時期はウイルスが元気になるため、感染症が流行りやすくなります。代表的なものは、インフルエンザや新型コロナウイルスです。感染予防の基本は、上手な手洗いです。手を洗えているようで洗えていないところがたくさんありますので、意識して手洗いをしてみましょう。

イラストの色の濃いところが、洗い忘れの多いところです。



特に気を付けて洗おう

- ①親指
- ②親指の付け根
- ③指の先
- ④指と指のあいだ
- ⑤手の甲全体

手洗いの豆知識

手洗いは、石鹸やハンドソープで一瞬懸命洗うよりも、そのあとに十分に流水で手を洗うことの方が、ウイルスや細菌が少ないきれいな手に近づくことができます。流水で手を十分に洗ったら、水分を拭き取ってアルコール消毒をします。

ちょっとした意識で、上手に減塩しましょう！

食塩は体にとって必要不可欠なものですが、とり過ぎると高血圧につながります。高血圧が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中等を引き起こすリスクを高めます。

食塩の1日目標量

男性 8g未満
女性 7g未満

(1食あたり2~3gが理想です)



個人差はありますが、1日当たり1g(ひとつまみ)の減塩をすれば、収縮期血圧は1mmHgほど下がることがわかっています

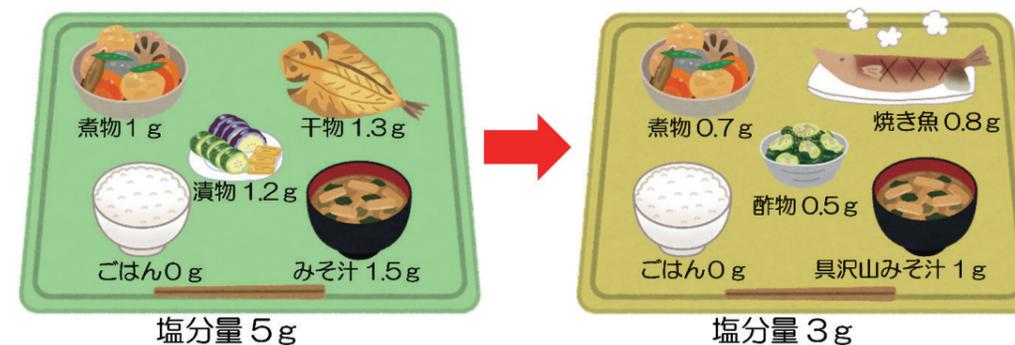
【まずは塩分の取り方をチェック】

- 漬物、佃煮、梅干しをよく食べる
- 食べる前に、見た目だけで醤油をかけてしまう
- ハムやソーセージ、かまぼこなどの加工食品をよく食べる
- みそ汁を1日2杯以上飲む
- せんべい、おかき、ポテトチップスをよく食べる
- 麺類の汁をすべて飲む

チェックが多いほど塩分摂取量は多めと言えます

【ちょっとした工夫の例】

煮物はだしのうまみを効かせることで醤油を控えることができる／魚は加工されていない物を選ぶ／漬物を酢物に変える／みそ汁は具をたくさんにする



休日歯科診療当番表(2月分)

2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
2月5日	かおる歯科医院	白石	24-3777	大河原歯科医院	大河原	52-2250
2月11日	竹内歯科医院	角田	62-0880	後藤歯科医院	大河原	52-2533
2月12日	亘理歯科医院	白石	26-2563	こや歯科医院	柴田	54-5005
2月19日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	榊原歯科医院	村田	83-2419
2月23日	小野歯科医院	白石	25-8007	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月26日	谷津歯科医院	丸森	72-1234	さとう歯科医院	柴田	56-5112

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
2月5日	すまいる歯科	南陽東置賜	43-8143	2月11日	万世歯科クリニック	米沢	28-0820
2月12日	安川歯科クリニック	南陽東置賜	54-0120	2月23日	中川デンタルクリニック	米沢	37-3311
2月26日	板垣歯科クリニック	南陽東置賜	50-3348				

令和5年度 各種検診のお申し込みについて

町では、みなさんの健康管理の一貫として、各種検診を実施しています。2月中旬に「各種検診申込書」を送付いたしますので、受ける・受けないの有無を記入し、返信用封筒に入れてご投函お願いします。

なお、お申し込まれた方には、それぞれ検診日の10日前まで受診票等を送付いたします。

検診料は「無料」です。病気の早期発見・早期治療のためにも、自覚症状がなくても受診しましょう。

