

梅雨の時期こそ  
気をつけたい  
熱中症

熱中症の予防には  
「水分補給」・「暑さを避けること」・「3食たべること」  
が大切です。

夏本番を前に、湿気とともに気温もぐんぐん上昇する7月。体が暑さに十分慣れていないこの時期から夏にかけて、特に注意したいのが「熱中症」です。梅雨明け前後をピークに、誰にでも起こりうる病気です。日頃から、熱中症になりにくい生活を送りましょう。

**ポイント1 水分補給**      **ポイント2 暑さを避ける**      **ポイント3 3食たべる**



- **ポイント1 普段から意識して水分をとる**  
起床時や入浴前後、就寝前など時間を決めてこまめに水分補給をすることを心がけましょう。
- **ポイント2 暑さを避ける**  
日差しが強い時間の外での作業を避けたり、扇風機やエアコンを使用するなど、体のなかに熱をためないように心がけましょう。日陰で冷たい飲み物を飲んだり、保冷剤を首やわきの下に当てる等、からだを冷やすことが大切です。
- **ポイント3 毎日3食たべる**  
“食事はからだのエネルギー源”です。暑さに強くなるためには、毎日3食ご飯をきちんと食べて、暑さを乗り越えられる体力をつけることが大切です。

## 休日歯科診療当番表(7月分)

7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
7月2日	せきね歯科クリニック	角田	63-3531	えんどう歯科医院	大河原	53-2555
7月9日	富岡歯科医院	白石	24-4362	大友歯科医院	柴田	57-2120
7月16日	竹内歯科医院	角田	62-0880	大沼歯科医院	村田	83-4395
7月17日	吉村歯科医院	白石	26-2118	小田部歯科医院	大河原	53-2134
7月23日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	おたべ歯科クリニック	柴田	56-1853
7月30日	かおる歯科医院	白石	24-3777	川口歯科医院	柴田	55-5493

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
7月2日	金子歯科医院	米沢	23-0909	7月9日	伊藤歯科医院	南陽東置賜	45-2030
7月16日	みわき歯科クリニック	米沢	24-2418	7月17日	板垣歯科クリニック	南陽東置賜	50-3348
7月30日	高橋歯科医院	米沢	23-8888				

## 令和5年度 住民総合健診のお知らせ

下記のとおり、住民総合健診を実施します。年に1度の定期的な健診(検診)を受けることで、病気の早期発見・早期治療、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

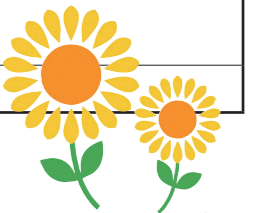
### 1. 健診日・会場・対象地区 等

時期	会場	対象地区	受付時間
7月25日(火)	横川公民館	横川・長老	午前7時00分 )
7月26日(水)	湯原公民館	干蒲・稲子・湯原	
7月27日(木)	滑津公民館	峠田・滑津	午前9時30分
7月28日(金)	活性化センター	関上・矢立	(25日のみ 午前10時00分まで)
7月29日(土)	活性化センター	関下・瀬見原	

### 2. 検診種目

検査種目	対象者	内容
特定健診	① 30代 ② 75歳以上 ③ 40～74歳(国保の方)	身体測定、診察、血液検査、心電図、眼底検査、腹囲測定(75歳未満)
結核検診	65歳以上 (40～64歳の方は希望によります)	胸部エックス線検査
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査、喀痰検査
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査
胃がん検診	40歳以上	胃部エックス線検査
肝炎ウイルス検査	40歳 (41歳以上で、過去に受診したことがない方)	血液検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査

- ・健診(検診)料は無料です
- ・申し込みをしていない方は、事前に保健センターへご連絡ください



## 産後の不調や不安をサポートします

町では、産後のお母さんのところとからだの元気を応援するために、産後ケア事業を実施しています。日帰りや宿泊、自宅に来てもらい、助産師から直接ケアを受けることができます。



### <利用できる方>

七ヶ宿町に住所がある方で、産後1年未満のお母さんと赤ちゃん(きょうだいの利用は不可)

### <受けられるケア>

お母さんの心身のケア、おっぱいのケア、育児や授乳の相談、赤ちゃんの発育の確認等

### <産後ケアを受けられる施設>

スズキ記念病院(岩沼市)

### <種類>

宿泊・日帰り・家庭訪問から選べます。利用回数には制限があります。利用料は無料です。

### <その他>

詳しい内容、お申込みは健康福祉課までご連絡ください。