

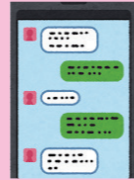
こころがつかれていませんか？

新型コロナウイルス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う。「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う。



こころの相談

- ・日時 8月31日(火) 13:30～
くらしのカレンダーに日程を掲載(要予約)
- ・場所 七ヶ宿町保健センター



休日歯科診療当番表(8月分)

8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
8月1日	大久保歯科医院	角田	62-4084	大河原歯科医院	大河原	52-2250
8月8日	亘理歯科医院	白石	26-2563	後藤歯科医院	大河原	52-2533
8月9日	かまた歯科医院	角田	63-4181	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
8月15日	小野歯科医院	白石	25-8007	榊原歯科医院	村田	83-2419
8月22日	太田歯科医院	角田	62-2453	さとう歯科医院	柴田	56-5112
8月29日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	こや歯科医院	柴田	54-5005

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
8月1日	米沢ファミリー歯科	米沢	21-5533	8月8日	松岸歯科医院	南陽東置	46-3563
8月9日	みわき歯科クリニック	米沢	24-2418	8月13日	くまの歯科	米沢	40-8600
8月14日	佐藤歯科クリニック	南陽東置	47-2888	8月22日	高橋歯科医院	米沢	23-8888
8月29日	春日歯科医院	米沢	22-3030				

産婦健診費用の助成を開始しました

産後はホルモンバランスの変化や赤ちゃん中心の生活になることで、お母さんのこころとからだは疲れがたまりやすい時期です。このため、産後2週間頃と産後1ヶ月頃の産婦健診にかかる費用を助成しています。

1) 対象	町に住所を有している産婦の方
2) 健診の内容	お母さんの「からだ」と「こころ」の状態を確認します(体重、血圧測定、尿検査、こころの健康チェックなど)
3) 実施時期と回数	産後2週間頃及び産後1ヶ月頃の各1回
4) 助成額	1回あたり5,000円まで ※5,000円を超えた分については自己負担となります
5) 受診方法	母子健康手帳と一緒に交付される受診券を持参し、県内の産婦健診実施医療機関で受診してください



【県外の医療機関で受診される方】

自己負担にて受診していただき、後日申請に基づき健診に要した費用を一部助成(償還払い)しますので、健診日から6ヶ月以内に、領収書等を添えて健康福祉課へご提出願います。

【転入された方】

受診券を交付しますので、母子健康手帳をお持ちの上、健康福祉課までお越しください。

「夏バテ」予防！普段より栄養のバランスを意識しましょう！

夏は「全身が何となくだるい」「食欲が出ない」といった症状が出やすい季節のため、食事は、そうめん等冷たくさっぱりしたものが多くなったり、アイスやジュースを飲む機会が増えたりと、栄養バランスが崩れがちです。下記のことをポイントに、夏バテ予防を心がけましょう。

量より質を意識して	十分な水分を補給
<p>◎たんぱく質を毎食食べよう！ 〔おにぎりやそうめん等の単品のみは×〕</p> <p>◎手軽な食材でたんぱく質を！ 〔冷やっこ、サバの缶詰、ゆで卵、納豆など〕</p>	<p>◎こまめな水分補給が大切！ 〔起床時・食事中・外出の前後・入浴前後・就寝前など〕</p> <p>◎ジュース等は飲みすぎ注意！ 〔糖分の過剰摂取は夏バテを引き起こす原因に〕</p>
食欲増進の助けに	季節の野菜を食べましょう
<p>◎食欲増進に香辛料！ 〔生姜、ニンニク、カレー粉など〕</p> <p>◎疲労回復効果のクエン酸！ 〔酢やレモン、梅干しなど〕</p>	<p>◎夏野菜は、体を冷やしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果あり！</p> <p>◎栄養価の高い季節の野菜を選びましょう</p>