

# 健康だより

## 保健センターからのお知らせ

問い合わせ先 ☎:26-7201(直通) E-mail: hokensenta@town.sakahogi.gifu.jp

### 高齢者インフルエンザ予防接種について

坂祝町では高齢者などを対象に、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。接種を希望する方は、予診票を次の設置場所で受け取り、受診前にご記入ください。

詳しくは10月1日に自治会配布された「インフルエンザ予防接種のご案内」をご覧ください。

【予診票設置場所】役場・保健センター・中央公民館・サンライフ・契約医療機関

### こころの健康相談

ご自身やご家族の、こころの健康について悩んでいませんか。精神保健福祉士によるこころの健康相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

○相談は予約制ですので、必ず事前に電話でお申し込みください。

日時 10月30日(水) 午後1時30分～(予約制)

場所・予約先 保健センター

●こんなことはありませんか●

気分が落ち込んで毎日つらい…

最近元気がない…

言動が変だ、おかしいぞ？

### 「骨・骨・骨・骨(コツコツほねほね)講座」参加者募集

骨密度は、女性の場合18歳ごろにピークを迎え、その後40歳くらいまでは一定を保ちますが、50歳前後で低下してきます。特に閉経を迎え、女性ホルモンの分泌が低下すると、急激に骨密度が低下します。骨密度が低下すると骨がスカスカになり、ちょっと転んだだけでも、骨折を引き起こす恐れがあります。

骨粗しょう症予防のために、病気の基礎知識や運動・食事などの注意点について、一緒に学んでいきましょう！

回	日 程	内 容	講 師	会 場
1	11月28日(木) 13:30～15:00	保健講座「骨・基礎知識」	町保健師・管理栄養士	保健センター
2	12月5日(木) 13:30～15:00	講演会「骨粗しょう症とくすり」 ※講演会終了後、お薬相談会(15:00～15:30)	貴船薬局坂祝支店 管理薬剤師 松尾直樹氏	保健センター
3	12月13日(金) 13:30～15:00	運動講座(実技)「運動のコツ(骨)教えます」	高齢者体力作り支援士 早兼時男氏	保健センター
4	1月9日(木) 9:30～13:00	栄養講座(調理実習)「骨を丈夫にする食事」	町保健師・管理栄養士	中央公民館
5	1月31日(金) 13:30～15:00	運動講座(実技)「コツコツ楽しく運動しましょう」	介護予防運動指導員 文室文代氏	保健センター
6	2月13日(木) 13:30～15:00	保健講座「コツコツまとめ ～継続はチカラなり～」	町保健師・管理栄養士	保健センター

【対象者】坂祝町在住または在勤の方 【定員】40名 【受講料】無料 【申し込み先】保健センター☎26-7201

### 薬物乱用とは？★10月1日～11月30日 麻薬・覚醒剤乱用防止運動★

薬物乱用とは覚醒剤・大麻などの違法薬物を、社会のルールから外れた目的や方法で使用するをいい、1回使っただけでも乱用です。また、医療に使われる医薬品を本来の目的から逸脱した目的や方法ですることも、薬物乱用です。

「1回くらいなら…」という心の隙が、あなたの将来を台無しにします。「ダメ。ゼッタイ。」しっかりと断る勇気を！！

### 10・11月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力をお願いします。

※電話でご確認のうえ、お出かけください。都合により変更する場合があります。

【医科】○診療時間:午前9時～午後5時(受付時間は午後4時半まで) 【歯科】○診療受付時間:午前9時～午後1時

日にち	医 科	歯 科	日にち	医 科	歯 科
10月20日 (日)	木沢記念病院(当直医) ☎25-2181	田口歯科医院 ☎27-5161	11月10日 (日)	木沢記念病院(当直医) ☎25-2181	ふくた歯科クリニック ☎24-0606
10月22日 (火・祝)	小林クリニック ☎25-8077	からん歯科・矯正歯科&キッズ ☎48-8810	11月17日 (日)	濃飛ファミリークリニック ☎53-3111	ふくい歯科 ☎26-2266
10月27日 (日)	木沢記念病院(診察室) ☎25-2181	長江歯科医院 ☎26-1952	11月23日 (土・祝)	西田醫院 ☎28-3371	松村歯科医院 ☎26-2221
11月3日 (日・祝)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	中島歯科医院 ☎26-0390	11月24日 (日)	山手クリニック ☎28-5611	たけのこ歯科医院 ☎42-6073
11月4日 (月・振休)	林クリニック ☎28-8899	かもの歯科医院 ☎28-2341			