

# 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

### 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 3月10日(火) 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？

### 3月は自殺対策強化月間です

自殺を考える人は「死ぬしかない」と視野が狭くなっていたり、「孤立している」と感じています。大切な人の命を守るために、できることから実施してみましょう。

#### ◆家族や周囲の方の自殺を防ぐためのポイント◆

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、「眠れていますか？」など声をかけてあげましょう。
- 傾聴：悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- つなぎ：相談を受けた側も、一人で抱え込まず、早めに専門機関の相談につなげましょう。
- 見守り：温かく寄り添いながら、あせらずじっくりと見守りましょう。

### 3月1日から3月8日は女性の健康週間です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

この機会にご自身の健康について考えてみませんか。町では毎年9月から1月の間に、女性のための乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。乳がん検診は40歳以上の方、子宮頸がん検診は20歳以上の方を対象に2年に1度の受診をお勧めしています。

検診の詳細については4月号広報または、個別案内をご覧ください。また、ご不明な点は保健センターまでお問い合わせください。



### 2・3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ので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

【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
2月16日(日)	岩永耳鼻咽喉科 ☎25-8749	中島歯科医院 ☎26-0390	3月15日(日)	いこまファミリークリニック ☎54-1233	たけのご歯科医院 ☎42-6073
2月23日(日)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	かもの歯科医院 ☎28-2341	3月20日(金・祝)	和知すこやかクリニック ☎43-3001	みやもと歯科 ☎24-7070
2月24日(月・振休)	安田内科クリニック ☎27-5088	ふくた歯科クリニック ☎24-0606	3月22日(日)	木沢記念病院(当直医) ☎25-2181	ヒコ歯科医院 ☎25-2097
3月1日(日)	森本こどもクリニック ☎66-2522	ふくい歯科 ☎46-2266	3月29日(日)	太田メディカルクリニック ☎26-2220	アスナロ歯科クリニック ☎28-0050
3月8日(日)	田原医院 ☎53-5588	松村歯科医院 ☎26-2221			