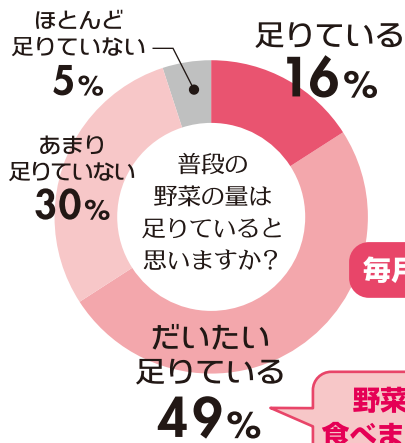


健康だより

保健センターからのお知らせ

TEL: 26-7201 (直通)

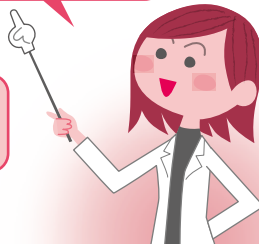
E-mail: hokensenta@town.sakahogi.gifu.jp



坂祝町の50~70歳代の方を中心に調査した結果、正解はおよそ1/4でした。しかし65%の方は「だいたい足りている」と答えています。目安量と実際に食べている量には大きな開きがありました。

毎月19日は食育の日

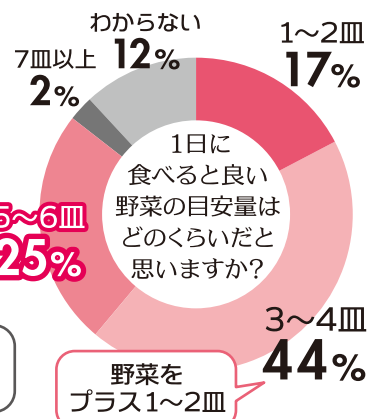
野菜から食べましょう!



正解は
5~6皿
(350g)です

6月は
食育月間

ぎふ野菜
ファーストで!



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…」
「物忘れがひどくなったみたい…」
「言動が変だ、おかしいぞ?」
「最近元気がない…」

こころの健康相談のお知らせ

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。精神保健福祉士または精神科専門医師による、こころの健康相談を行っていますので、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。(場所・予約先: 保健センター)

日時: 令和2年5月22日(金) 午後1時~ 令和2年10月27日(火) 午後1時30分~ 令和3年2月15日(月) 午後1時30分~

令和2年6月4日(木)~6月10日(水)は、歯と口の健康週間です。

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

歯と口は、人が健康に生きていく力を支えていくうえでとても重要です。歯と口の病気の予防や健康を保持することで、健康寿命を延ばすことができます。この機会に、ぜひご自身の歯と口の健康について考えてみましょう。

《歯周病検診のご案内》

歯周病検診は5歳刻みの節目年齢の方に実施しています。歯周病予防や早期発見・早期治療のために、ぜひこの機会に受診されることをお勧めします。

対象者: 今年度 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方 料金: 500円

内容: 歯肉の状況、現在歯、喪失歯の状況など歯周病に関する検診 検診場所: 加茂管内の委託歯科医療機関

※対象の方には、歯周病検診のご案内と検診票を郵送します。令和3年2月末までに受診してください。

5月31日(日)は「世界禁煙デー」です

世界禁煙デーはWHO(世界保健機関)が制定した、禁煙を推進するための記念日です。喫煙が健康に与える影響は大きいうえ、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防するうえで、たばこ対策は重要な課題になっています。

自分と周囲の健康を守るため、みなさんもこの機会に、禁煙について考えてみましょう。



5・6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お願いします。

※途中休憩がありますので、各医療機関に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。

日程	【医科】診療時間 9:00~17:00(受付時間は16:30まで)	【歯科】診療受付時間 9:00~13:00
5月17日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	やまて歯科 TEL: 28-7010
5月24日(日)	野尻整形外科 TEL: 25-3500	高木歯科医院 TEL: 25-2464
5月31日(日)	かわべ眼科 TEL: 53-4567	加藤歯科医院(川辺町) TEL: 53-2368
6月7日(日)	木沢記念病院(当直医) TEL: 25-2181	田口歯科医院 TEL: 27-5161
6月14日(日)	田原医院 TEL: 53-5588	からん歯科・矯正歯科&キッズ TEL: 48-8810
6月21日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	長江歯科医院 TEL: 26-1952
6月28日(日)	木沢記念病院(診察室) TEL: 25-2181	あまいけファミリー歯科(富加町) TEL: 49-6480