

# 健康だよ

## 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

### 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。

日時: 令和3年5月28日(金) 午後1時～ 令和3年9月29日(水) 午後1時30分～ 令和4年2月8日(火) 午後1時30分～

場所・予約先: 坂祝町保健センター

### 5月31日(月)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。

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



### 6月4日(金)～6月10日(木)は、歯と口の健康週間です。

歯と口は、飲食をしたり、話をしたりと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。歯科疾患の予防と早期発見・早期治療は、健康寿命を延ばすことにつながります。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才になる方 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: 美濃加茂市・加茂郡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4年2月末までに受診してください。

### 6月は食育月間です! 毎月19日は食育の日

もっと野菜を食べましょう!

もっと野菜を! まず野菜を!!  
おいしく食べて健康になろう。

あなたは、1日350g以上(5～6皿)

の野菜を食べていますか?

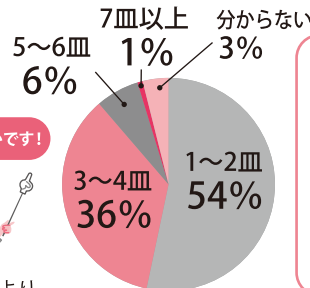
坂祝町内の20歳代以上

410人に尋ねたところ

5～6皿以上と回答され

た方はわずか7%でした。

とても少ないです!



※R2年度「野菜摂取に関するアンケート」結果より

#### 野菜を食事として食べる効果

- ★噛む回数が増える。肥満の予防・脳の活性化
- ★食事の時に野菜から食べると血糖値の急上昇を防ぐことができ、糖尿病の予防になる。

#### 野菜に含まれる主な栄養素と効果

- ビタミンC・・・抗酸化作用他
- 食物繊維・・・生活習慣病予防他 腸内環境を整える
- カロテン・・・がん予防他
- カリウム・・・高血圧予防他

### 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。

※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。※途中休憩があります。各医療機関にご確認ください。

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16日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	おおともデンタルクリニック TEL:28-0418
5月23日(日)	木沢記念病院(診察室) TEL:25-2181	加藤歯科医院 TEL:25-2641
5月30日(日)	かわべ眼科 TEL:53-4567	大手町デンタルクリニック TEL:28-8241 おぐり歯科クリニック(八百津町) TEL:66-8074
6月6日(日)	田原医院 TEL:53-5588	河村歯科医院 TEL:27-3501
6月13日(日)	野尻整形外科 TEL:25-3500	酒向歯科医院 TEL:25-2719
6月20日(日)	杉山クリニック TEL:54-3121	あじさい歯科医院 TEL:24-1881
6月27日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	まるも歯科医院 TEL:25-8148 佐藤クリニック(八百津町) TEL:43-1200

【発熱等の症状がある場合の相談・受診方法】発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談してください。かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、保健所に設置されている「受診・相談センター」に相談してください。

〈受診・相談センター〉可茂保健所 ☎25-3111 (内線358) 平日9時～17時  
(平日17:00～翌9:00、土日祝日は休日夜間窓口 ☎058(272)8860)