

### コロナ禍における熱中症予防について

今年の夏も、昨年に引き続き新型コロナウイルスの予防が必要です。日ごろから新型コロナウイルス予防を意識し、感染症対策を生活に取り入れていただいているところですが、合わせて熱中症にも注意する必要があります。

**☝** マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をし、汗をたくさんかいた時は適度な塩分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、適宜、マスクを外して休憩することも必要です。



**☝** 新型コロナウイルスを予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。室内でも熱中症が起こる可能性もありますので室温を適宜確認しましょう。

**☝** 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養するようにしましょう。



### 清流の国ぎふ健康ポイント事業について

心と体の健康づくりが大切です!! 運動など健康づくりに取り組み、ポイントを貯めるとサービスや特典が受けられます。

**対象者:** 20歳以上町内在住者

**取り組み方法:** ①健康チャレンジシートを受け取ります。(設置場所: 保健センター)

②対象事業の健(検)診や各教室に参加して、6ポイントを貯めます。対象事業一覧は、健康チャレンジシートと一緒に配布します。各教室・講座につきましては、チャレンジシートにご自身で日付、取り組み内容を記載してください。保健センターでスタンプを押します。

③6ポイント集めたチャレンジシートを保健センターに提出すると、特典がもらえます。

**特典1:** ミナモ健康カードを交付します。県内協力店でカードを提示すると、様々なサービスが受けられます。協力店は「岐阜県ホームページ」でご確認ください。

**特典2:** 抽選申込書をお渡しします。応募すると抽選で、健康グッズや県産品が当たります。

### 7・8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
7月18日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	田口歯科医院 TEL:27-5161
7月22日(木)	うえだクリニック TEL:26-2281	からん歯科・矯正歯科&キッズ TEL:48-8810
7月23日(金)	さぐち内科 TEL:27-7314	長江歯科医院 TEL:26-1952
7月25日(日)	木沢記念病院(当直医) TEL:25-2181	中島歯科医院 TEL:26-0390
8月1日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	かもの歯科医院 TEL:28-2341 白川病院 歯科(白川町) TEL:72-2222
8月8日(日)	木沢記念病院(当直医) TEL:25-2181	ふくた歯科クリニック TEL:24-0606
8月9日(月)	粕谷医院 TEL:43-0035	ふくい歯科 TEL:26-2266
8月15日(日)	佐藤クリニック TEL:43-1200	松村歯科医院 TEL:26-2221
8月22日(日)	木沢記念病院(診察室) TEL:25-2181	たけのご歯科医院 TEL:42-6073
8月29日(日)	堀部医院 TEL:25-2910	みやもと歯科 TEL:24-7070 福井歯科医院(七宗町) TEL:48-1029

**【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)

4月から、24時間365日対応の電話相談(みのかも健康ほっとダイヤル)が開始されました。坂祝町の皆様が、体の健康や子育てなどについて気軽に相談できるよう、医師・保健師・看護師が対応しています。

相談内容: 健康・医療・育児・介護・認知症・医療機関情報等の提供など ☎0120-238-007