

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

サンライフ健康相談

月に2回、サンライフさかほぎにて保健師による健康相談を行っています。血圧を測りたい、自分の健康について相談したい等、お気軽にご相談ください。

詳細日時については、わが家の生活カレンダーをご覧ください。

内容: 健康相談、血圧測定等



子どものおたふくかぜワクチン費用助成

町では子どものおたふくかぜワクチンについて、一部費用の助成を行っています。

【対象者】 1歳から5歳未満、過去に補助を受けていない者(1人1回のみ)、接種日に坂祝町民である者

【助成額】 予防接種に係る費用と3,000円を比較して低い額

【期限】 接種日から1年以内

申請時に必要な書類等に関して、詳しくは保健センターまでお問い合わせください。



生活リズム・睡眠の見直し

睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあり、質や量が重要になります。特に睡眠時間の不足や睡眠の質の低下は、生活習慣病のリスクにもつながります。自身の睡眠や生活リズムを見直してみましょう。

睡眠のポイント

- ① 毎日同じ時間に就寝・起床するよう心がけましょう。
- ② 寝る前にストレッチをすると、脳や神経は休む準備ができます。
- ③ 入眠前の飲酒は一時的には促進しますが、中途覚醒が増え、熟睡の妨げとなります。

! いつもと睡眠が違う、眠れない等の悩みは1人で抱え込まず、保健センターへご相談ください。



4・5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。

※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 午前9時～午後5時(受付時間は午後4時30分まで)	【歯科】 診療受付時間 午前9時～午後1時
4月17日(日)	山手クリニック TEL: 28-5611	高木歯科医院 TEL: 25-2464
4月24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
4月29日(金)	中部国際医療センター TEL: 66-1100	ごとう歯科 TEL: 25-0252
5月1日(日)	みのかも西クリニック TEL: 28-5310	からん歯科・矯正歯科&キッズ TEL: 48-8810
5月3日(火)	小林クリニック TEL: 25-8077	長江歯科医院 TEL: 26-1952
5月4日(水)	カブチ山田クリニック TEL: 46-0035	中島歯科医院 TEL: 26-0390
5月5日(木)	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
5月8日(日)	日江井外科 TEL: 25-2624	ふくた歯科クリニック TEL: 24-0606
5月15日(日)	中部国際医療センター TEL: 66-1100	ふくい歯科 TEL: 26-2266
5月22日(日)	中部国際医療センター TEL: 66-1100	松村歯科医院 TEL: 26-2221
5月29日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	たけのご歯科医院 TEL: 42-6073/佐藤クリニック 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) 平日午前9時～午後5時 (平日午後5時～翌午前9時、土日祝日は休日 夜間窓口 ☎058(272) 8860)

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)では、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 無料通話 ☎0120-238-007