

### こころの健康相談のお知らせ

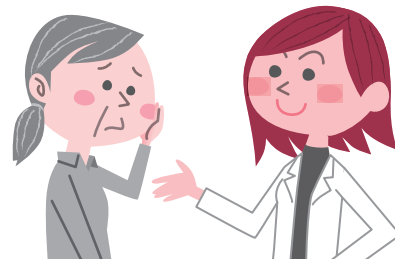
ご自身やご家族のこころの健康について悩んでいませんか。精神保健福祉士または精神科専門医師による、こころの健康相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。

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：5月27日(金) 午後1時～  
9月9日(金) 午前9時～  
令和5年2月14日(火) 午後1時30分～

場所・予約先：保健センター

COUNSELING  
こころの健康相談



### 5月31日(火)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。町の令和3年度の特健診の結果は、喫煙率13.9%と県や国と比較し、高い傾向が続いています。

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

※禁煙を希望される方は保健センターへご相談ください。



### 6月4日(土)～6月10日(金)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歳になる方  
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  
料金：500円

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。



## 毎年6月は食育月間です《毎月19日は食育の日》

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることについて見直す機会にはしてはいかがでしょうか。

### 注 目 !! 朝 ご は ん

皆さんは、朝食をしっかりと食べていますか？  
新しい年度になって、生活環境が変わって緊張していたのが、長期の休みで緊張がゆるみ、心身ともに疲れが出やすいところです。  
生活リズムを整え、気持ちをリフレッシュするために朝食をしっかりと食べましょう。

朝ごはんが  
その日の睡眠にも  
影響するのね！

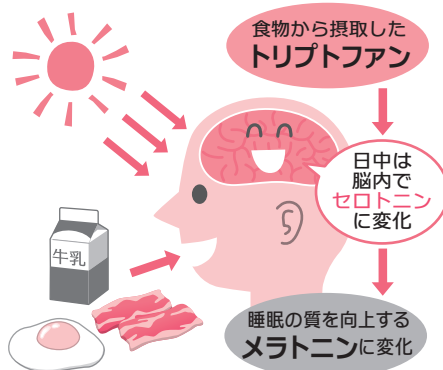


☀️ 生活リズムを整える  
＝体内時計をリセットさせる

☀️ 寝ている間に失ったエネルギーや栄養素、水分を補う

☀️ 朝食にタンパク質をとることで、筋肉を合成させる

### 朝食のはたらき



☀️ 脳に必要な栄養＝ブドウ糖をとることで脳が活性し、目覚めさせる

☀️ 体温をあげ、体を動きやすくする

☀️ 集中力や記憶力を向上させる

## 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 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
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(診察室) 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 加藤歯科医院 TEL: 53-2368
6月5日(日)	田原医院 TEL: 53-5588	みやもと歯科 TEL: 24-7070
6月12日(日)	野尻整形外科 TEL: 25-3500	ヒロ歯科医院 TEL: 25-2097
6月19日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	アスナロ歯科クリニック TEL: 28-0050
6月26日(日)	中部国際医療センター TEL: 66-1100	渡辺歯科医院 TEL: 25-2716 古瀬歯科医院 TEL: 43-2333

【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