

9月10日～16日は自殺予防週間です。

悩んでいる方、周りで悩みのある方、一人で抱え込まずにご相談ください。町では定期的に「こころの健康相談」を実施しています。

- 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: 9月9日(金) 午前9時～(予約制) 場所・予約先: 坂祝町保健センター
- よりそいホットライン ☎ **0120-279-338** (フリーダイヤル・無料)
つなく ささえる
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎ **0570-064-556** (ナビダイヤル) **(24時間対応)** 運用時間: 平日 午前10時～正午、午後1時～午後4時
おこなおう まもろうよ こころ

血管いきいき教室

新型コロナウイルス感染症が流行してから、外出の機会が減っていませんか。家にいると運動不足になり、ついつい間食の量も増えていませんか。感染症対策を行いながら教室を実施しますので、一緒に生活習慣の改善に取り組みましょう。

今年度は筋力アップをテーマに実施します。教室の初回と最終回には、体組成計の無料測定を実施します。身体の部位別の筋力量を測ることができ、その変化をみることができます。

ご希望の方は次の申し込み先までお申し込みください。なお、1回のみ参加も可能です。

申し込み期限: 9月16日(金) 申し込み先: 坂祝町保健センター (☎ 0574-26-7201: 平日午前9時～午後5時)

日時	会場	内容
9月29日(木) 午後1時30分～午後3時	保健センター	講座: 体組成計で部分別筋肉量を測る
10月12日(水) 午後1時30分～午後3時	保健センター	運動講座: 気軽にできる筋トレを中心とした運動
10月28日(金) 午前9時30分～正午	中央公民館	調理実習: 筋肉を育てる献立
11月10日(木) 午前10時～午前11時30分	保健センター	運動講座: 気軽にできる筋トレを中心とした運動 体組成計で部分別筋肉量を測る

8・9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
8月21日(日)	安藤小児科 TEL: 26-0812	やまて歯科 TEL: 28-7010
8月28日(日)	堀部医院 TEL: 25-2910	高木歯科医院 TEL: 25-2464 白川病院 歯科 TEL: 72-2222
9月4日(日)	佐藤クリニック TEL: 43-1200	田口歯科医院 TEL: 27-5161
9月11日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	からん歯科・矯正歯科&キッズ TEL: 48-8810
9月18日(日)	さぐち内科 TEL: 27-7314	長江歯科医院 TEL: 26-1952
9月19日(月)	岐阜健康管理センター TEL: 28-8425	中島歯科医院 TEL: 26-0390
9月23日(金)	和知すこやかクリニック TEL: 43-3001	かもの歯科医院 TEL: 28-2341
9月25日(日)	中部国際医療センター(当直医) TEL: 66-1100	ふくた歯科クリニック TEL: 24-0606 おぐり歯科クリニック TEL: 66-8074

【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**