

乳幼児健康相談・助産師相談のご案内

保健センターでは、乳幼児健康相談と助産師相談を実施しています。身長伸びや体重の増えが心配、離乳食がなかなか進まない、気分転換に誰かと話したい、出産・育児の不安や授乳・卒乳など、お気軽にご相談ください。保健師や栄養士、助産師がお待ちしています。

乳幼児健康相談日時(時間予約制)：毎月第1水曜日 午前9時半～午前11時半・午後1時半～午後2時半

助産師相談日時(時間予約制)：毎月第1水曜日・第3月曜日 午後1時～午後3時15分

※祝日等の都合上、月によっては水曜日以外に実施する場合があります。詳細は、メール配信又はわが家の生活カレンダーをご覧ください。

場所：保健センター **持ち物**：母子健康手帳、バスタオル

【乳幼児健康相談予約・お問い合わせ】保健センター ☎26-7201 【助産師相談予約・お問い合わせ】子育て世代包括支援センター ☎26-7113

3月1日から3月8日は女性の健康週間

「女性の健康週間」は女性が生涯健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するための国民運動として展開しています。

【町が実施する女性の検診】

乳がん検診……前年度に町の受診票で受診していない40歳以上の女性

子宮頸がん検診……前年度に町の受診票で受診していない20歳以上の女性

骨密度検診……40歳以上70歳以下の女性

※町では毎年9月から1月に検診を行っていますので、定期的に受け、自分の健康を守りましょう。今年度の検診は終了しましたが、令和5年度の検診の詳細は広報紙・ホームページで順次お知らせします。

【女性の健康UPのポイント】

①やせも肥満も要注意です。1日3食、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

食事 ②骨粗しょう症予防のため、カルシウムやビタミンD・Kなどが摂れる食品を取り入れましょう。

③貧血に注意しましょう。特に若い世代では朝食を食べない人が増えています。朝食を大切に、たんぱく質食品を加えましょう。

運動 まずは毎日、今よりプラス10分の運動から始めましょう。

3月は自殺対策強化月間

自殺を考える人は「死ぬしかない」と1人で思い詰めていたり、「孤立している」と感じています。大切な人の命を守るために、できることから実施してみましょう。

家族や周囲の方の自殺を防ぐためのポイント

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、「眠れていますか?」「食事はとれていますか?」など声をかけてみましょう。
- 傾聴：悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、時間をかけてできる限り傾聴しましょう。
- つなぎ：相談を受けた側も、一人で抱え込まず、早めに保健センター等の専門機関の相談につなげましょう。
- 見守り：温かく寄り添いながら、あせらずじっくりと見守りましょう。



LINE相談窓口 こころのサポート相談「ほっと・ぎふ」

毎週日曜日 午後10時～翌午前3時まで
(最終受付 午前2時30分)



「生きづらびっと」

月・水・金・土曜日 午前11時～午後4時30分(午後4時まで受付)
月・火・木・金・日曜日 午後5時～午後10時30分(午後10時まで受付)

2・3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
2月19日(日)	中部国際医療センター(当直医) TEL:66-1100	松村歯科医院 TEL:26-2221
2月23日(木)	伊佐治医院 TEL:43-0011	たけのこ歯科医院 TEL:42-6073
2月26日(日)	安田内科クリニック TEL:27-5088	佐藤クリニック TEL:43-1200
3月5日(日)	田原医院 TEL:53-5588	みやもと歯科 TEL:24-7070
3月12日(日)	いこまファミリークリニック TEL:54-1233	ヒロ歯科医院 TEL:25-2097
3月19日(日)	中部国際医療センター(当直医) TEL:66-1100	アスナロ歯科クリニック TEL:28-0050
3月21日(火)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	渡辺歯科医院 TEL:25-2716
3月26日(日)	カブチ山田クリニック TEL:46-0035	ごとう歯科 TEL:25-0252

【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、坂祝町の皆さま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 通話料無料 ☎0120-238-007