



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

9月10日～16日は自殺予防週間です。

自殺について誤解や偏見をなくし正しい知識を普及啓発することが重要です。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。坂祝町では定期的に「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8日(金) 13時～(予約制) 場所・予約先: 坂祝町保健センター ☎0574-26-7201

● よりそいホットライン ☎0120-279-338 (フリーダイヤル・無料) 24時間365日対応

● こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556 (ナビダイヤル) 運用時間: 平日 午前10時～12時、13時～16時

アルコール依存で悩んでいませんか？

酒害相談では、断酒を続けている当事者の方のお話を直接聞くことができ、アルコール依存に関するご本人やご家族の相談に対応しています。参加をご希望の方はお気軽に右の問い合わせ先までご連絡ください。電話相談も実施しています。

断酒会	日にち	時間	会場
岐阜断酒新生会 ☎0575-23-4414	8月18日(金) 9月15日(金)	19:00～20:50	南部コミュニティセンター (岐阜市加納城南通1丁目20番地)
中濃断酒会 ☎0575-63-2570	9月14日(木)	19:30～20:30	南部コミュニティ消防センター (郡上市八幡町大正町54)
東濃断酒新生会 ☎0572-55-4039	8月22日(火)	19:30～21:00	ウエルフェア土岐 (土岐市下石町1060番地)

8月は野菜ファースト強化月間、8月31日はやさいの日

野菜1日の摂取目標量は350gですが、県民の野菜摂取量は、男性279g、女性256gと目標量に達していません。野菜350gの目安は1日5皿(1皿=約70g)です。毎日の食事に「野菜プラス1皿」を食べよう心がけましょう。



野菜ファーストとは？

- ♥ いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿
- ♥ 食事の1番最初に野菜を食べましょう
- ♥ 野菜摂取量全国1位を目指しましょう

「健康寿命を延ばす」シニア運動講習

筋力が弱くなってきたと感じているあなたに、理学療法士がお家でできる運動をお伝えします。

日時: 8月29日(火) 10:00～11:30 場所・予約先: 坂祝町保健センター ☎0574-26-7201

定員: 15名程度(先着順、希望の方はご予約ください)

※動きやすい服装で、水分を持参ください。

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】 診療受付時間 9:00～16:30(混雑状況によって早まる場合があります)	【歯科】 診療受付時間 9:00～13:00
8月13日(日)	粕谷医院 TEL: 43-0035	おおともデンタルクリニック TEL: 28-0418
8月20日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	加藤歯科医院 TEL: 25-2641
8月27日(日)	堀部医院 TEL: 25-2910	大手町デンタルクリニック TEL: 28-8241 / おぐり歯科クリニック TEL: 66-8074
9月3日(日)	みのかも西クリニック TEL: 28-5310	河村歯科医院 TEL: 27-3501
9月10日(日)	安藤小児科 TEL: 26-0812	酒向歯科医院 TEL: 25-2719
9月17日(日)	中部国際医療センター TEL: 66-1100	あじさい歯科医院 TEL: 24-1881
9月18日(月)	西田醫院 TEL: 28-3371	まるも歯科医院 TEL: 25-8148
9月23日(土)	小林クリニック TEL: 25-8077	やまて歯科 TEL: 28-7010
9月24日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	あまいけファミリー歯科 TEL: 49-6480

【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