

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

3月1日から3月8日は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを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

※坂祝町では毎年9月から1月に行っていますので、定期的に検診を受け、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6年度の検診の詳細については広報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です。

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よう。

あなたにも出来る
自殺予防のための
行動

- **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 ころのサポート相談「ほっと・ぎふ」

毎週日曜日 19時～翌3時
(最終受付2時30分)



「生きづらびっと」

月・水・金 8時～22時30分(最終受付22時)
火・木・土・日 11時～22時30分(最終受付22時)

- 可茂保健所では、毎月、精神科医師によるころの健康相談を行っています。詳しくは、可茂保健所までお問い合わせください。可茂保健所健康増進課保健予防係 ☎(0574) 25-3111(内線285)
- いのちの電話(一般社団法人 日本いのちの電話連盟)
☎0120-783-556 毎日16時～21時 毎月10日 8時～翌8時(24時間) ☎0570-783-556 毎日10時～22時
- #いのちSOS(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)
☎0120-061-338 日・月・火・金・土 0時～24時(24時間) 水・木 6時～24時

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】 診療受付時間 午前9時～午後4時30分 (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 午前9時～午後1時
2月18日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	中島歯科医院 TEL:26-0390
2月23日(金)	西田醫院 TEL:28-3371	かもの歯科医院 TEL:28-2341
2月25日(日)	安田内科クリニック TEL:27-5088	ごとう歯科 TEL:25-0252
3月3日(日)	田原医院 TEL:53-5588	ふくい歯科 TEL:26-2266
3月10日(日)	いこまファミリークリニック TEL:54-1233	ふくた歯科クリニック TEL:24-0606
3月17日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	松村歯科医院 TEL:26-2221
3月20日(水)	小林クリニック TEL:25-8077	たけのご歯科医院 TEL:42-6073
3月24日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	みやもと歯科 TEL:24-7070
3月31日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	ヒ口歯科医院 TEL:25-2097

【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 平日9時～17時
(平日17時～翌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