

6月は食育月間です！  
毎月19日は食育の日

## 貧血予防で心も健康に！

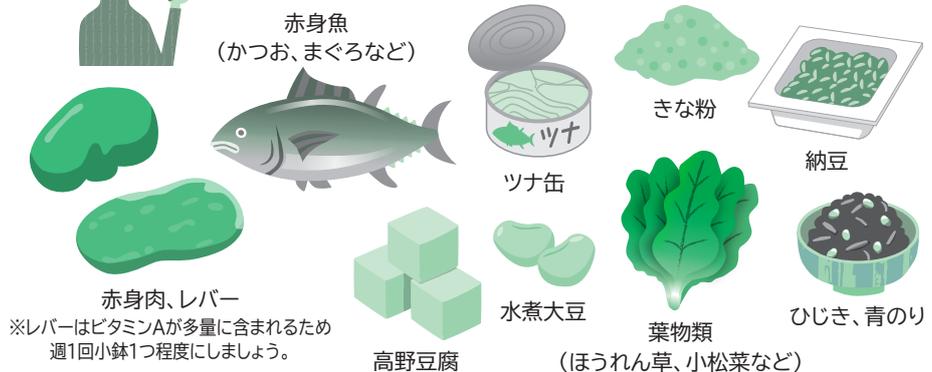
貧血と聞くと「疲れやすい」「めまい」「息切れしやすい」などの症状が知られていますが、気分が落ち込む、イライラしやすい、急に不安になる、頭がボーっとして集中できないなどの精神不調も鉄分不足が原因で現れることがあります。

貧血の予防・改善のためにも鉄分の補給を心がけましょう。サプリメントなどの服用も有効とされていますが、日々の食事や食品から摂取するほうが、より費用面や栄養バランスに優れています。まずは、1日3食食べること。また、毎食たんぱく質の食品を摂取することや鉄分の豊富な食品を積極的に取り入れてみましょう。



### 鉄を多く含む食品

- ◆ 貧血予防のために積極的に取り入れましょう。
- ◆ ビタミンCと一緒に摂ると吸収率がUPします。(ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。)



### 不正大麻・けし撲滅運動の実施 6月30日まで

不正栽培や自生している大麻・けしを発見した場合は、可茂保健所生活衛生課へ通報をお願いします。

正しい知識を身につけて、不正大麻・けしを撲滅しましょう。

問い合わせ先：可茂保健所 ☎ 25-3111



### 6・7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 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
6月16日(日)	岩永耳鼻咽喉科 TEL:25-8749	田口歯科医院 TEL:27-5161
6月23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
6月30日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	長江歯科医院 TEL:26-1952 白川病院 歯科 TEL:72-2222
7月7日(日)	杉山クリニック TEL:54-3121	中島歯科医院 TEL:26-0390
7月14日(日)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL:28-8425	かもの歯科医院 TEL:28-2341
7月15日(月)	安田内科クリニック TEL:27-5088	ふくた歯科クリニック TEL:24-0606
7月21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
7月28日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	松村歯科医院 TEL:26-2221 おぐり歯科クリニック TEL:66-8074

「救急安心センターぎふ」#7119 急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうがいいか、今すぐに病院に行ったほうがいいかなど判断に迷ったら「#7119」看護師などの専門の相談員から救急相談や病院案内についてアドバイスを受けることができます。  
受付時間：24時間365日対応 利用方法：プッシュ回線、携帯電話からは「#7119」ダイヤル回線、IP電話からは「058-265-0009」

24時間365日対応の電話相談(健康ほっとダイヤル)では、住民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