

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。

- 町では定期的に精神保健福祉士又は精神科医師による「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、必ず事前に電話又は二次元コードからお申し込みください。

日時：10月29日(火) 13時30分～ 場所・予約先：保健センター ☎ 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) 相談可能日時：月曜日～金曜日 18時30分～22時30分(22時まで受付)

ゲートキーパー講座

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。しかし、悩んでいる人にどのように声をかければいいのか悩むことがあるかもしれません。この講座では、ゲートキーパーの役割である「気づき」「傾聴」「つなぎ」「見守り」について精神保健福祉士である講師がわかりやすくお伝えします。



日時：9月9日(月) 13時30分～ 場所：サンライフさかほぎ 2階

講師：臼井 潤一郎氏(一般社団法人 ぎふケアマネジメントネットワーク代表理事)

参加費：無料

対象：どなたでも

予約先：電話または二次元コードからお申し込みください。(当日受付可)

保健センター ☎ 26-7201



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次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16日(金) 9月20日(金)	19:00～20:40	各務原病院西館1階ピアカウンセリング室 (各務原市東山1丁目60)
中濃断酒会 ☎ 0575-63-2570	9月12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27日(火)	19:30～21:00	ウエルフェア土岐 (土岐市下石町1060番地)

ヒトパピローマウイルス(HPV) ワクチンについて

平成9年4月2日から平成21年4月1日度生まれの女性の方が公費でHPVワクチンを接種できるのは令和7年3月31日までです。

一度も接種していない方は3回の接種完了までに、最短でも6か月かかります。

定期での接種を希望される方は、早めにご検討ください。

HPVワクチンに関する詳細は、厚生労働省ホームページ、町ホームページをご覧ください。



厚生労働省ホームページは
こちら▶



坂祝町ホームページは
こちら▶



理学療法士が教える運動教室～いつまでも自分の脚で歩くために～

最近、こんなことはありませんか？

■ 体力が落ちた ■ 体重が減った ■ 力が弱くなった

原因は、「筋力の低下」かもしれません。年齢とともに筋力は低下していきます。しかし、鍛えることで、筋力を維持することができ、健康的な生活を送ることができます。自宅でもできる簡単な運動を理学療法士がお伝えしますので、ぜひご参加ください。

日にち：8月28日(水) 9:30～11:00、11月21日(木) 10:00～11:30

場 所：保健センター

対象者：以前と比べ、動くことが億劫になった、疲れやすくなったと感じる方

持ち物：運動ができる服装、飲み物 ※希望者は体組成計測定ができます。

電話または二次元コードからお申し込みください。

予約先：保健センター ☎26-7201 平日9時～17時



血管いきいき教室

暑い日が続く、運動不足や食欲の低下・食事の偏りを感じていませんか。「慢性腎臓病(CKD)予防」をテーマに健康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。教室では初回と最終回に、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。なお、1回のみの参加も可能ですのでお気軽にご参加下さい。

申し込み期限：それぞれの実施日の前日まで

電話または二次元コードからお申し込みください。

申し込み先：保健センター ☎26-7201 平日9時～17時



日時	会場	内容
9月18日(水) 13時30分～15時00分	保健センター	講座(腎臓の役割とは?) 体組成計で部分別筋肉量を測る
10月18日(金) 13時30分～15時00分	保健センター	運動(講師による運動講座)
10月30日(水) 9時30分～12時00分	中央公民館 2階	調理実習(腎臓を守る食事)
11月13日(水) 9時30分～11時00分	保健センター	運動(講師による運動講座) 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
8月18日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	渡辺歯科医院 TEL:25-2716
8月25日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	あまいけファミリー歯科 TEL:49-6480
9月 1日(日)	みのかも西クリニック TEL:28-5310	ファミリー歯科 TEL:25-0055
9月 8日(日)	中部国際医療センター TEL:66-1100	カモ歯科クリニック TEL:24-4181
9月15日(日)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL:28-8425	ふくろう歯科クリニック TEL:66-2960
9月16日(月)	大賀医院 TEL:73-1126	しまデンタルクリニック TEL:66-5900
9月22日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	おおともデンタルクリニック TEL:28-0418
9月23日(月)	小林クリニック TEL:25-8077	加藤歯科医院 TEL:25-2641
9月29日(日)	カブチ山田クリニック TEL:46-0035	山田歯科医院 TEL:54-2493

「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

野外民族博物館リトルワールド 坂祝町民特別入館割引券

・大人(高校生以上)・・・1,200円(通常 2,200円)()名
・小学生・中学生 ……800円(通常 1,100円)()名
・幼児(3歳以上) ……300円(通常 500円)()名

ご存知ですか？ 介護保険制度

介護を社会で支え合い、老後の不安を軽減しましょう

介護保険制度は、高齢化や核家族化の進行などを背景に、介護を社会全体で支えることを目的として 2000年に創設されました。

介護保険への加入は 40歳以上とし、40歳から 64歳の方については、ご自身も加齢に起因する疾病により介護保険が必要となる可能性が高くなることに加えて、ご自身の親が高齢となり介護が必要な状態になる可能性が高まる時期でもあります。老後の不安の原因である介護を社会全体で支えるためにも、40歳以上の方に保険料をご負担いただいています。

■ 介護保険の加入者（被保険者）

介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から 64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。また、第2号被保険者は、加齢に伴う疾病（特定疾病）が原因で要介護（要支援）認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

	65歳以上の方（第1号被保険者）	40歳から 64歳の方（第2号被保険者）
対象者	65歳以上の方	40歳以上65歳未満の健保組合、全国健康保険協会、国保などの医療保険加入者（40歳になれば自動的に資格を取得し、65歳になるときに自動的に第1号被保険者に切り替わります。）
受給要件	・ 要介護状態 ・ 要支援状態	・ 要介護（要支援）状態が、加齢に起因する疾病（特定疾病）による場合に限定
保険料の徴収方法	・ 市町村が徴収（原則、年金からの天引き） ・ 65歳になった月から徴収開始	・ 医療保険料と一体的に徴収（健康保険加入者は、原則、事業主が 1/2を負担） ・ 40歳になった月から徴収開始

65歳以上の方については、今月中旬頃、令和6年度介護保険料納入通知書（兼納付書）を郵送します。納付書が添付されている方は、納期限までの納付にご協力をお願いします。口座振替および年金からの天引きの方は、特にお手続きの必要はありません。

問い合わせ先：福祉課 介護保険係 ☎66-2406（直通）

かもけんウォーキングを開催します！

（みのかも定住自立圏事業）

みのかも定住自立圏事業として、東白川村にてイベントを開催します。東白川村の魅力を感じてみませんか。コース上の休憩ポイントで東白川村特産品のおもてなしを行います。

日時：10月6日（日）9時から 9時30分まで順次受付及びスタート（事前申込必要）

場所：中川原水辺公園（東白川村神土902-5）

コース：一般コース（7.3キロ 約2時間）中川原水辺公園→はなの木会館→保健福祉センター→鮎ヶ瀬会館→中川原水辺公園
ショートコース（5.2キロ 約1.5時間）中川原水辺公園→保健福祉センター→中川原水辺公園

参加資格：美濃加茂市又は加茂郡にお住まいの方

定員：200名（うち美濃加茂市25名、東白川村25名、その他加茂郡町村計150名）

※開催地の魅力を圏域市町村住民に知っていただくという目的があるため、詳細な定員を設定しております。

参加料：500円（18歳未満無料）

申し込み：8月10日（土）から 9月10日（火）の期間中に二次元コードからお申し込みください。
（電話申込も可能）

※参加賞あります。

※ウォーキングに適した服装で参加し、飲み物などは各自持参してください。

※中止する場合は、前日の 17時までに美濃加茂市ホームページ及びすぐメールでお知らせします。

※希望者は、美濃加茂市から東白川村までの無料往復送迎バスをご利用いただけます。
（川辺町、七宗町、白川町も途中停車します。）

問い合わせ先：美濃加茂市プラザちゅうたい ☎26-3241



有効期間：8月15日（木）～9月1日（日）

※坂祝町民に限りご利用いただけます。1枚につき、4名様まで使用可。

※町内在住がわかるものを入館窓口でご提示ください。

※他の割引券との併用、団体利用、コピー、販売は不可。

※営業情報はご来館前に HPにてお確かめください。