

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ょう。

【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

こころのサポート相談「ほっと・ぎふ」

毎週日曜日 19時～翌3時まで(最終受付2時30分)



「生きづらびっと」

毎日8時～22時30分(22時まで受付)



相談先

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～翌日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 毎日0～24時(24時間)

可茂保健所では毎月精神科医師によるこ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)

3月1日から3月8日は女性の健康週間です。

ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を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。

女性の健康UPのポイント

【食事】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。

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。

ヒトパピローマウイルス(HPV) ワクチンのキャッチアップ接種期間の延長について

現在、HPVワクチンの接種機会を逃した方のための「キャッチアップ接種」を令和7年3月末まで実施しています。昨年夏以降の大幅なワクチン需要増により、接種を希望しても受けられなかった方がいる状況を踏まえ、キャッチアップ接種の期間が条件付きで延長されます。

【対象者】令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種している方のうち、以下のいずれかに該当する方

①キャッチアップ接種対象者(平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女子)

②平成6年度が定期接種の最終年度である方(平成20年度生まれの女子)

【期 間】令和8年3月31日まで

※対象者には2月に通知をします。詳細は、通知をご覧ください。

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 9時～16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 9時～13時
2月16日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	酒向歯科医院 TEL:25-2719
2月23日(日)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL:28-8425	あじさい歯科医院 TEL:24-1881
2月24日(月)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	TEL:66-1100
3月2日(日)	田原医院 TEL:53-5588	古瀬歯科医院 TEL:43-2333
3月9日(日)	やまて歯科 TEL:28-7010	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)
3月16日(日)	高木歯科医院 TEL:25-2464	太田メディカルクリニック TEL:26-2220
3月20日(木)	田口歯科医院 TEL:27-5161	小林クリニック TEL:25-8077
3月23日(日)	からん歯科・矯正歯科 & キッズ TEL:48-8810	和知すこやかクリニック TEL:43-3001
3月30日(日)	長江歯科医院 TEL:26-1952	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)
	TEL:66-1100	福井歯科医院 TEL:48-1029

「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☎058-216-0119

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