

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

「減塩で健康寿命を延ばす！」

塩分の過剰摂取により血圧が上昇することはよく知られています。血圧が正常であっても減塩することで血管病のリスクを軽減し、認知症や介護予防につながるとされています。

しかし、「減塩の意識と塩分摂取量は比例しない」という研究結果があります。薄味を心がけていても、実際には塩分をたくさん摂っている方も少なくありません。人間の味覚は意外といい加減です。料理に慣れている方でも、一度しっかり計量をしてみましょう。インスタントなどの加工食品の使用頻度を見直すことも大切です。薄味は美味しくないという方は、「いつもより少し薄いけどまずくはない」くらいを目安にすると少しずつ味覚を慣らすことができます。減塩調味料や減塩食品の種類も豊富になり、味も通常のものと同色のないものも多くなりました。手軽に減塩できるので、ぜひ使ってみてください。

これから熱中症に注意が必要な時期となりますが、血圧が高い方は夏でも減塩することが推奨されています。熱中症予防には、水分摂取と塩分以外のミネラルも意識しましょう。

1日の塩分摂取目標量

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

岐阜県民の1日あたりの平均塩分摂取量

男性 9.7g 女性 8.6g

クーリングシェルターを開設

気候変動適応法に基づき「熱中症特別警戒情報」が発表された場合、危険な暑さから避難できる施設として、クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）を開設します。

開設期間：10月22日（水）までの熱中症特別警戒情報（アラート）発表時

指定施設：坂祝町役場庁舎2階ロビー

坂祝町中央公民館ロビー（平日の祝日は休館）

利用時間：8時30分～17時15分

*「熱中症特別警戒情報」は、県内全ての観測地点において、暑さ指数35以上になることが予測される場合に、都道府県単位で前日の14時に発表されます。

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 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
6月15日(日)	岩永耳鼻咽喉科 TEL:25-8749	ふくろう歯科クリニック TEL:66-2960
6月22日(日)	杉山クリニック TEL:54-3121	しまデンタルクリニック TEL:66-5900
6月29日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	あまいけファミリー歯科 TEL:49-6480
7月6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
7月13日(日)	西田醫院 TEL:28-3371	加藤歯科医院 TEL:25-2641
7月20日(日)	いこまファミリークリニック TEL:54-1233	大手町デンタルクリニック TEL:28-8241
7月21日(月)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL:28-8425	河村歯科医院 TEL:27-3501
7月27日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	山田歯科医院 TEL:54-2493

「救急安心センターさぎふ」#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」へ。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