

熱中症に気を付けましょう

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症特別警戒情報が発表された際はクーリングシェルター(町内は役場庁舎2階ロビーと中央公民館1階ロビー)をご利用ください。

【熱中症予防のために】

- 水分補給をする：屋内でも屋外でものどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、寝る前だからと我慢しないようにしましょう。汗をたくさんかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- 暑さを避ける：暑い日は無理をしないように過ごし、外出する際は日傘や帽子を使いましょう。また、熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がり過ぎないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- 丈夫な体づくり：日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- 涼しい場所(エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など)へ避難させる。
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液※などを補給する。 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

食育ボランティア養成講座「栄養教室」参加者募集

心身共に健康な生涯を送るために大切な食生活、その知識を身に付け、実践する「食育」がとても重要視されています。町民の皆様は食育の大切さを伝え、自らも実践できる「食育ボランティア」として活躍していただく方を養成する「栄養教室」を開催します。

対象者：町内在住の方(男女問わず)

定員：約10名(先着順)

参加費：2,000円

	実施日時	会場	講義	調理実習または運動講座	ポイント
1	9月11日(木) 9:30~	中央公民館	開講式・生活習慣病の予防	メタボ予防	2
2	10月28日(火) 9:30~	中央公民館	高血圧について	減塩調理	2
3	11月12日(水) 9:30~	保健センター		運動講座	1
4	11月21日(金) 9:30~	中央公民館	食品表示と食品衛生	フレイル予防	2
5	12月18日(木) 9:30~	中央公民館	食育について	子どもの食事とアレルギー	2
6	令和8年 1月15日(木) 9:30~	中央公民館	骨の健康	骨粗しょう症予防	2
7	令和8年 2月10日(火) 9:30~	中央公民館	閉講式・食育ボランティアについて	オリジナル献立の発表	2

10ポイント以上になりますと食育ボランティアとして食生活改善推進員の委嘱状を交付いたします。

医療用ウィッグおよび乳房補正具の購入費補助について

坂祝町では、がん患者の方の身体的・精神的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、医療用ウィッグ、乳房補正具の購入費補助をしています。詳細やご不明な点は坂祝町ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

補助対象者：次の条件をすべて満たす方

- ・補正具の購入日および申請時に坂祝町に住所を有する方
- ・がん治療を過去に受けた方、または現在受けている方
- ・医療補正具を令和7年4月1日以降に購入した方
- ・他の市町村で同一の助成を受けていない、または受ける予定のない方

補助金：それぞれ1回限り、上限金額2万円 申請期限：購入した日の属する年度の末日

7・8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
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
8月3日(日)	堀部医院 TEL:25-2910	酒向歯科医院 TEL:25-2719
8月10日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	あじさい歯科医院 TEL:24-1881
8月11日(月)	小林クリニック TEL:25-8077	まるも歯科 TEL:25-8148
8月17日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	やまて歯科 TEL:28-7010
8月24日(日)	安田内科クリニック TEL:27-5088	高木歯科医院 TEL:25-2464
8月31日(日)	みのかも西クリニック TEL:28-5310	坂祝歯科医院 TEL:25-6677

「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