

## 「フレイル予防運動教室」参加者募集

筋力が弱くなってきているあなたに、理学療法士が家でできる簡単な運動をお伝えします。

日程：8月28日(木)・11月20日(木) ※1回のみ参加もできます

時間：9時30分～11時

定員：15名程度

場所・予約先：保健センター ☎ 26-7201 (平日8時30分～17時15分)



## 「血管いきいき教室」参加者募集

気をつけているつもりでも、知らないうちに塩分を摂りすぎているかもしれません。塩分を摂りすぎると、血圧を上げたり、血管を痛めたりする原因になります。塩分との付き合い方を見つめなおしましょう！

| 日時                                | 場所             | 内容                               |
|-----------------------------------|----------------|----------------------------------|
| <b>9月18日(木)</b><br>13時30分～15時00分  | 保健センター         | 講座(あなたの血管大丈夫?)<br>体組成計で部分別筋肉量を測る |
| <b>10月17日(金)</b><br>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)                    |
| <b>10月28日(火)</b><br>9時30分～12時00分  | 中央公民館<br>2階調理室 | 調理実習(薄味でも満足レシピ)                  |
| <b>11月12日(水)</b><br>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)<br>体組成計で部分別筋肉量を測る  |



定員：15名程度(先着順、希望の方はご予約ください)

申し込み先：保健センター ☎ 26-7201 平日8時30分～17時15分

## 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<br>(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            |
|----------|----------------------------------------------|------------------------------|
| 8月17日(日) | 中部国際医療センター<br>(選定療養費がかかります。) TEL:66-1100     | 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           |
| 9月7日(日)  | 中部国際医療センター<br>(選定療養費がかかります。) TEL:66-1100     | 田口歯科医院 TEL:27-5161           |
| 9月14日(日) | さぐち内科 TEL:27-7314                            | からん歯科・矯正歯科 & キッズ TEL:48-8810 |
| 9月15日(月) | 太田メディカルクリニック TEL:26-2220                     | 長江歯科医院 TEL:26-1952           |
| 9月21日(日) | 和知すこやかクリニック TEL:43-3001                      | 井村歯科医院 TEL:53-5715           |
| 9月23日(火) | 林クリニック TEL:28-8899                           | 加藤歯科医院 TEL:53-2368           |
| 9月28日(日) | 日江井外科 TEL:25-2624                            | 中島歯科医院 TEL:26-0390           |

## 「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

## 9月10日～16日は自殺予防週間

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。

- 町では精神保健福祉士による「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予約フォームからお申し込みください。

日時：9月17日(水) 13時30分～

場所・予約先：保健センター ☎ 26-7201



こころの健康相談予約フォーム  
<https://logoform.jp/f/KOzc7>

- 法律とこころの相談会（弁護士と臨床心理士による相談会）

多重債務、生活苦、解雇、健康不安などが原因でこころの健康に支障をきたすことがあります。専門家に相談することで不安を軽減することができるかもしれません。

相談料：無料

日時：9月11日(木) 13時～16時

場所・申し込み先：可茂総合庁舎 可茂保健所健康増進課保健予防係  
☎ 25-3111 内線285



- よりそいホットライン ☎ 0120-<sup>つなぐ</sup>279-<sup>ささえる</sup>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 ☎ <sup>おこ</sup>0570-<sup>なろう</sup>064-<sup>まろう</sup>556<sup>よ</sup>（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）

## 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<br>☎ 0575-23-4414 | 9月19日(金) | 19時～20時40分 | 各務原病院西館1階ピアカウンセリング室<br>(各務原市東山1丁目60) |

## 追加健診のお知らせ

特定健診やがん検診等の追加健診を行います。（6月の集団健診を受けた方は、同じ健診は受けられません。）追加健診の詳細は、右記QRコードにてご確認ください。保健センターまでお問い合わせください。

日時：9月10日(水) 8時～11時

場所：保健センター

内容：特定健診、後期高齢者健診、がん検診（胃がん、大腸がん、前立腺がん検診）、  
肝炎ウイルス検査（※肺がん検診は行いません。）

予約の有無：胃がん検診のみ予約制（そのほかの検診は、予約不要）

胃がん検診予約先：電話又は右記予約フォームからお申し込みください。

保健センター☎(0574)26-7201（平日8時30分～17時15分）

※健(検)診票をお持ちでない方は、当日受付までお申し出ください。

※特定健診、後期高齢者健診は、9月～1月に委託医療機関にて受診することも可能です。

詳細は、5月に対象者に郵送した健診案内をご確認ください。



健診の詳細



胃がん検診予約フォーム  
<https://logoform.jp/f/F3f8p>

### 【大腸がん検診の検査キット配布日】

9月10日(水) 8時～11時、13時～17時

9月11日(木)～12日(金) 8時30分～17時

※記入済みの検診票と500円をお持ちください。検診票をお持ちでない方は当日発行することもできます。