

7月の健康だより

休日急病診療

※当番医は都合により変更となる場合があります。 ※受診前に必ず医療機関へ電話相談をしてください。

〔内科系〕診療時間 午前9時～午後2時

〔歯科系〕診療時間 午前9時～午後1時

日	医療機関	所在	電話
3	けやきクリニック	岐南町平島	☎ 213-3310
10	小寺医院	笠松町美笠通	☎ 387-4504
17	こめの医院	笠松町米野	☎ 387-6010
18	さかいだ耳鼻咽喉科	岐南町八剣	☎ 214-3322
24	サンライズクリニック	岐南町野中	☎ 247-3322
31	しみずこどもクリニック	岐南町野中	☎ 248-3211

医療機関	所在	電話
みやかわ歯科医院	岐南町下印食	☎ 272-9988
いいだ歯科	笠松町東金池町	☎ 387-3646
ゆう歯科クリニック	岐南町野中	☎ 259-6480
ごとう歯科	笠松町田代	☎ 387-0955
きたはら歯科クリニック	岐南町野中	☎ 247-8168
立松歯科医院	笠松町門間	☎ 388-2078

■二次的病院(重症の方・救急を必要とする方)松波総合病院(笠松町田代) ☎388-0111

■上記以外の医療機関に関するお問合せ

☎郡地域救急医療情報センター(郡広域連合消防本部内) ☎388-3799



日ごろからかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

保健カレンダー

【子どもの健診・教室】 場所:福祉健康センター
※離乳食教室はこども館「かさくら」

内容	対象者	日(曜日)	受付時間
乳児(3~4か月児)健康診査	R4.3月生	20日(水)	13:10~13:40
1歳6か月児健康診査	R2.12月生	14日(木)	
3歳児健康診査	R元.6月生	28日(木)	13:00~13:40
お誕生(10~11か月)教室	R3.8月生	19日(火)	9:20~ 9:40
にこにこ(2歳児)教室	R2.7月生	15日(金)	9:20~ 9:30
離乳食教室※	5~6か月児	27日(水)	9:50~10:00
歯みがき教室	乳幼児と保護者	5日(火)	9:30~11:00
		25日(月)	13:00~14:30
プレパマクラブ・ミニ	妊婦とその	5日(火)	10:00
プレパマクラブ	パートナー	25日(月)	13:30

【グループワーク】 申込先:健康介護課 ※7月14日(木)まで

場所	日(曜日)	時間
福祉健康センター	21日(木)	10:00~11:30

※グループワークは、こころの悩みをお持ちの方、精神障がいの方で精神科に通院している方が対象です。

【貯筋くらぶ】65歳以上の方の体操教室

申込先:健康介護課 ※はじめて参加する方のみ申込必要

場所	日(曜日)	受付時間	場所	日(曜日)	受付時間
福祉健康センター	6日(水)	9:30	松枝公民館	6日(水)	14:00
	20日(水)			20日(水)	
福祉会館	13日(水)	10:00	笠松中央公民館	13日(水)	14:00
	27日(水)			27日(水)	
総合会館	7日(木)	13:30			
	21日(木)				

【育児相談・健康相談】

場所	日(曜日)	育児相談受付時間	健康相談受付時間
福祉健康センター	5日(火)	9:30~11:00	10:30~11:30
下羽栗会館	19日(火)	13:30~14:30	13:30~14:30
こども館「かさくら」	22日(金)	10:00~11:30	
福祉健康センター	25日(月)	13:00~14:30	14:00~15:30

【ふれあいひろば】

65歳以上の方の認知症予防教室

申込先:笠松町地域包括支援センター

※はじめて参加する方のみ申込必要

場所	日(曜日)	受付時間
福祉健康センター	1日(金)	13:30
	15日(金)	
福祉会館	28日(木)	10:00

7月は「愛の血液助け合い運動」
「届けよう あなたの気持ち 誰かの明日に」

母子保健事業の年間予定



◀母子保健事業

【子育てママサロン(バランスボール)】

申込先:健康介護課

産後のママ向けのサロンです。バランスボールを使って体力アップやストレス解消をしましょう。

場所	対象者	日(曜日)	時間
こども館「かさくら」	産後2か月~1年未満のお子さんと母親	22日(金)	10:30~11:30

子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期(18歳まで)において切れ目ないサポートを実施しています。保健師・助産師による電話相談・家庭訪問、臨床心理士による発達に関する相談など受け付けています。

相談先 ☎388-7171(福祉健康センター内)

(月~金)午前8時30分~午後5時15分

各種健(検)診

乳がん・子宮頸がん検診(病院検診)

申込先：健康介護課

検診期間 7月1日(金)～令和5年1月31日(火) ※医療機関の診療時間内
受診方法については、必ず案内文書をご確認のうえ受診してください。
 実施期間や予約の要否は医療機関によって異なります。詳細は町ホームページをご確認ください。



検診名	対象者(笠松町に住居登録のある方)	検診自己負担金	受診間隔
乳がん検診	今年度40歳以上の方	1,000円	2年に1回
	今年度41歳の方	無料	
子宮頸がん検診	今年度20歳以上の方	1,000円	
	今年度21歳の方	無料	



▲がん検診について

骨髄ドナー助成金

申請先：健康介護課

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄や末梢血幹細胞の移植、骨髄などの提供希望者の登録を推進するため、骨髄などの提供を完了した方や提供者を雇用する事業所に対して助成金を交付します。

助成の対象

- ①骨髄などの提供が完了した日に、笠松町内に住所がある方
- ②骨髄などの提供が完了した日に、①の方を雇用している事業所

※ただし、笠松町以外の地方公共団体、団体などから骨髄などの提供にかかる助成金の交付を受けている、または受ける見込みがある場合は助成の対象外となります。



▲骨髄ドナー助成金について

～一日10分間の運動をプラスしましょう～

もっと健康! ずーっと健康! 健康コラム



運動不足の影響は?

運動不足は、体力を低下させ、さらには筋力の低下を招きます。筋力が低下すると、立つ・歩くなど能力が低下し、外出や趣味、仕事や家事にも消極的になりやすくなります。

また、運動不足は、糖尿病や脂質異常、高血圧、肥満など生活習慣病のリスクを増大させ、心筋梗塞や脳梗塞など命の危険のある疾患にかかりやすくなります。

「今よりプラス10分」体を動かしましょう

体を動かす機会や環境は、生活の中にたくさんあります。「いつ?」「どこで?」自分の生活の中でできる運動を探しましょう。

10分の運動は「5分で行って、5分で帰る」。歩数に換算すると約1,000歩(約700m)です。

まずは、散歩・自転車・歩幅を広くする・階段を使うなど今より10分多く毎日体を動かしましょう。

運動の効果は?

運動は、身体面だけでなく精神面、心理面に幅広い効果が期待できます。

- ①生活習慣病の予防・改善
- ②筋力とバランス力の増加と転倒の危険性の減少
- ③認知症の予防・改善に有効
- ④睡眠障害の改善・ストレス解消
- ⑤良い生活習慣が身につく



おすすめウォーキングコース

笠松みなと公園(駐車場・トイレ有)

公園内は、季節を感じる草木や、雄大な木曾川の流れに訪れる渡り鳥など、毎日違う自然豊かな景色と出会えます。

五感を使い、心も豊かになりますね。

