

9月の健康だより

休日急病診療

※当番医は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	こめの医院	笠松町米野	☎387-6010
10	愛生病院	笠松町円城寺	☎388-3300
17	ひらたクリニック	笠松町田代	☎387-3378
18	やまうちクリニック	岐南町八剣北	☎215-7771
23	松波総合病院	笠松町田代	☎388-0111
24	けやきクリニック	岐南町平島	☎213-3310

医療機関	所在	電話
なな歯科クリニック	岐南町三宅	☎259-4618
立松歯科医院	笠松町門間	☎388-2078
おがわ歯科クリニック	岐南町徳田	☎242-9666
ぎふデンタルフォレストアライブ	笠松町長池	☎372-3510
さかえ歯科クリニック	岐南町伏屋	☎240-0644
さくら歯科	笠松町門間	☎387-9114

■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

内容	対象者	日にち	受付時間
乳児(3~4か月児)健康診査	R5.5月生	13日(水)	13:10~13:40
1歳6か月児健康診査	R4.2月生	7日(木)	
3歳児健康診査	R2.8月生	21日(木)	13:00~13:40
お誕生(10~11か月)教室	R4.10生	25日(月)	9:20~9:40
にこにこ(2歳児)教室	R3.9月生	22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	4日(月)	9:30~11:00
		25日(月)	13:00~14:30
プレパマクラブ・ミニ	妊婦と	4日(月)	10:00
プレパマクラブ	そのパートナー	25日(月)	13:30

【グループワーク】申込先:健康介護課 ※7日(木)まで

場所	日にち	受付時間
福祉健康センター	14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。

【ふれあいひろば】

65歳以上の方の認知症予防教室
※初めて参加する方のみ申込必要

申込先:笠松町地域包括支援センター

場所	日にち	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

【ふれあい喫茶(認知症カフェ)】

レクリエーションやおしゃべりなど楽しいひと時を過ごしましょう

開催時間:10:15~11:15

※認知症介護者のサロン同時開催

申込先:笠松町地域包括支援センター

場所	日にち
福祉会館	8日(金)
総合会館	11日(月)
福祉健康センター※	12日(火)

【育児相談・健康相談】

場所	日にち	育児相談受付時間	健康相談受付時間
福祉健康センター	4日(月)	9:30~11:00	10:30~11:30
こども館「かさくら」	15日(金)	10:00~11:30	
下羽栗会館	19日(火)	13:30~14:30	13:30~14:30
福祉健康センター	25日(月)	13:00~14:30	14:00~15:30

【子育てママサロン(バランスボール)】

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。
申込先:健康介護課

日時	4日(月) 10:30~11:30
場所	福祉健康センター
対象者	産後2か月から1年未満の母親とお子さん

母子保健事業の年間予定



▲母子保健事業

【貯筋くらぶ】65歳以上の方の体操教室

申込先:健康介護課 ※初めて参加する方のみ申込必要

場所	日にち	受付時間	場所	日にち	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)				

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を受け付けています。
相談 ☎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

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

自殺対策を推進するためには、自殺に対する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。このため、自殺対策基本法では、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と位置付け、啓発活動を広く展開しています。

心が沈んだり苦しくなった時、誰かに相談することで気持ちが軽くなることもあります。岐阜県では、こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」LINE相談窓口などを設けています。悩みがある場合はお気軽にご相談ください。



◀岐阜県ホームページ

こころの健康相談

ストレス社会と言われる現代、こころの健康を保つことは大切です。岐阜保健所では、精神科医や保健師などによるこころの健康相談を実施していますので、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。相談することで解決の糸口が見つかるかもしれません。秘密は厳守します。ご本人に限らずご家族からの相談もお受けします。

対象 原則、精神科の主治医のいない方やその家族

相談料 無料

申込 岐阜保健所 健康増進課保健予防係に電話予約 ☎380-3004 ※完全予約制

相談日

	月日	時間	場所
10月	5日(木)	14:45~15:45	岐阜保健所(各務原市)
	19日(木)	14:00~15:00	本巣市根尾保健センター
	26日(木)		山県市保健福祉ふれあいセンター
11月	2日(木)	14:45~15:45	岐阜保健所(各務原市)
	6日(月)	14:00~15:00	笠松町福祉健康センター
	16日(木)		瑞穂市保健センター
12月	4日(月)	14:45~15:45	岐南町保健センター
	7日(木)		岐阜保健所(各務原市)
	21日(木)	14:00~15:00	北方町保健相談センター
1月	18日(木)	14:45~15:45	岐阜保健所(各務原市)
	18日(木)	14:00~15:00	本巣市保健センター
	25日(木)		山県市保健福祉ふれあいセンター
2月	1日(木)	14:45~15:45	岐阜保健所(各務原市)
	5日(月)	14:00~15:00	羽島市保健センター
	15日(木)		本巣市糸貫保健センター
3月	7日(木)	14:45~15:45	岐阜保健所(各務原市)



9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
~健康寿命の延伸~



結核ゼロをめざそう!結核予防週間

9月24日(日)~30日(土)



栄養教室～食生活改善推進員育成講座～ **要申込 申込先:健康介護課** ※定員15人(先着順)

「食」を中心にした講義と実習から健康づくりについて学びます。食に興味がある方、料理が好きな方、ぜひご参加ください!規定の単位を取得すると食生活改善推進員としてボランティア活動ができます。

対象者	町内在住の方 ※託児は人数上限あり		時間	午前9時～正午(予定)
日程	第1回	9月26日(火) 調理実習	場所	福祉健康センター
	第2回	10月19日(木) 体操実習	参加料	300円(調理実習材料費)
	第3回	11月26日(日) 調理実習	申込期限	9月12日(火)
	第4回	2月20日(火) 調理実習	持ち物	筆記用具、エプロン、三角巾、飲み物
	第5回	3月12日(火) 調理実習		動きやすい服装(第2回体操時)

まちのリハビリ教室(全8回) **要申込 申込先:健康介護課**

65歳以上で筋力の低下や関節の痛みなどがある方を対象に、理学療法士の指導のもと、それぞれにあった運動やストレッチを学ぶ教室です。管理栄養士・歯科衛生士の講話もあります。いつまでも健やかに過ごすため、私たちと一緒に取り組んでみませんか。

対象者	全8回(⑦のみ栄養・お口の講話)			
日程	①10月10日(火)	②10月24日(火)	③11月14日(火)	④11月28日(火)
	⑤12月12日(火)	⑥12月19日(火)	⑦ 1月 9日(火)	⑧ 1月23日(火)
時間	午後1時30分～2時30分		場所	福祉健康センター
参加料・定員	1回100円	定員5人	申込期限	9月14日(木)

地域で見守る「認知症」

～いつまでもいきいきと自分らしく、
みんなで支え合いながら、
安心して暮らせる笠松町を目指して～

【誰もがなりうる認知症】

町の65歳以上の人口は6,006人(R5.6月末時点)で、全体の27.5%を占めています。平成25年は5,522人で、10年前から約500人増加しています。高齢化が進む現在は「人生100年時代」とも言われています。

高齢化の中で増加する病気として「認知症」があります。認知症は、加齢による脳の老化が原因で発症することがあり、ご自身や家族が認知症になる可能性があります。また、日常生活の中で認知症を患う方と出会うこともあり「認知症」はとて身近な病気のひとつです。

認知症になっても住み慣れた我が家で暮らすには、地域で暮らす皆さんの「助け合い」や「支え合い」が必要です。

【認知症の方への接し方】

認知症による物忘れなど自分の変化については、本人は気づいており、戸惑いや不安感を持っています。誰よりも苦しく、傷ついているのも本人です。そんな気持ちを理解し①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけないの3つの「ない」で接しましょう。

もっと健康!ずーっと健康!
健康コラム



【認知症カフェのご案内】

町では、「ふれあい喫茶(認知症カフェ)」を町内3会場で毎月1回開催しています。認知症の方や地域の皆さんがともに参加し、レクリエーションやおしゃべりなど楽しいひと時を過ごしています。町地域包括支援センターの職員も参加しますので認知症の相談もできます。

また、福祉健康センターの会場では、「認知症介護者のサロン」も同時開催しています。

同じ悩みや介護を経験する介護者の皆さんが参加し、ともに語り合うサロンです。ぜひご参加ください。(詳しい日程は22ページ参照)

【一人で悩まず相談してください】

大切な人の認知症を受け入れ、支えることは簡単ではありません。ご相談ください。

相談先	
笠松町地域包括支援センター	☎388-7133
笠松町役場 健康介護課	☎388-7171

9月は世界アルツハイマー月間です
「もっと知ろう もっと語ろう 認知症」