

相談コーナー 1/11～2/10

法律相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
1月16日(金) 午後1時半～4時半	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎26-6860
1月23日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
1月31日(土) 午後1時～4時	明智振興事務所	明智振興事務所 ☎26-6862
2月6日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800

行政書士の無料相談（相続や農地転用など・要予約）

と き	ところ	問い合わせ
1月27日(火) 午後1時～4時	市民会館	県行政書士会 ☎058-263-6580

ねんきん総合相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
1月15日(木) 午前9時半～午後3時半	市役所西庁舎 1階	保険年金課 ☎26-6813
1月29日(木) 午前9時半～午後3時半		

成年後見制度巡回相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
1月14日(水) 午後2時～3時半	市役所西庁舎 1階	地域包括支援センター ☎26-6828
1月28日(水) 午後2時～3時半	岩村福祉セン ター	

県若者サポートステーション就労相談（要予約）

と き	ところ		問い合わせ
	午前10時～正午	午後1時～5時	
1月15日(木)	市民会館	市民会館	県若者サポ ートステー ション ☎058-216- 0125
1月22日(木)			
1月29日(木)			
2月5日(木)			

恵那ことぶき結婚相談所（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
1月17日(土) 午後2時～4時	岩村コミセン	移住定住推進室 ☎26-6811
1月20日(火) 午後6時～8時	市民会館	

人権相談

と き	ところ	問い合わせ
1月16日(金) 午後1時～3時	三郷コミセン	三郷振興事務所 ☎26-6855

精神科医によるこころの健康相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
1月13日(火) 午後1時40分～3時	恵那総合庁舎	恵那保健所 ☎26-1111
2月10日(火) 午後1時40分～3時		

高齢者福祉総合相談

と き	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～ 午後5時15分	市役所西庁舎 1階	地域包括支援センター ☎26-6828
	山岡振興事務 所	恵南地域包括支援センター ☎26-6865

消費者相談

と き	ところ	問い合わせ
毎週(月)(火)(木)(金) 午前8時半～午後5時	商工課 (西庁舎3階)	消費者生活相談窓口 ☎26-2131

スポーツ＆運動なんでも相談

と き	ところ	問い合わせ
毎週火～日曜日 午前8時半～午後5時15分	まきがね公園 体育館	市スポーツ連盟 ☎25-6478

教育相談・子どもの発達相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～午後5時	市民会館2階	教育・発達支援セン ター☎26-2309

小中学生の ICT 教育相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
毎週月～金曜日 午前8時半～午後5時	市民会館2階	ICT教育らぼ ☎26-6921

子どもの SOS（いじめなどの悩み相談）

内 容
24時間子供 SOS ダイアル ☎ 0120-0-78310
子どもの人権110番（月～金曜日午前8時半～午後5時15分） ☎ 0120-007-110



健康ガイド 1/11～2/10

問 市保健センター ☎ 26-6822

ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは急激な温度の変化で血圧が大きく変動することで起こる健康被害のことです。失神や不整脈、死に至ることもあり、気温の下がる冬は特に危険です。

入浴時には特に注意！

体全体が露出する入浴時は、ヒートショックが起こりやすくなります。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧が急激に上がります。その後、入浴すると血管が拡張して、血圧が急激に下がります。この急激な血圧変動で失神を起こし、浴槽内で溺れて亡くなる事故が多発しています。冬は入浴中に心肺機能停止となる人が夏の約10倍になります。

ヒートショックを防ぐポイント

- ❶ 脱衣所や浴室、トイレに暖房器具を設置する。または断熱改修を行う。
- ❷ 風呂の湯の温度を 41 度以下にする。
- ❸ 食事直後や飲酒時の入浴を控える。
- ❹ 入浴前にシャワーで浴室全体を温める。
- ❺ なるべく一人での入浴を控える。



▲中京学院大学の学生が健康教育としてヒートショックについて発表



献血

と き	ところ	受付時間	備 考
1月15日(木)	恵那総合庁舎	午前10時～正午	400人限定
1月15日(木)	岩村コミセン	午後2時～4時	

健康相談

と き	ところ	受付時間	備 考
1月15日(木)	市保健センター	要予約	健診の結果や禁煙、心の問題、飲酒など相談ください
2月6日(金)	岩村保健センター		

生活習慣病健診（若いひと・特定）

と き	ところ	受付時間	がん検診同時		
			大腸・肝臓 前立腺	胃・肺	乳・子宮
1月15日(木)	市役所会議棟	午前8時半～11時	○	—	—



◀特定健診
予約フォーム



◀若いひとと検診
予約フォーム

休日在宅当番歯科医

と き	当番歯科医院名	電 話	住 所	備 考
1月12日(月)(祝)	国保上矢作歯科診療所	47-2222	上矢作町2975-1	診療時間は、原則午前9時～午後3時

休日当番医

市ウェブサイトで夜間・休日当番医を公開しています。利用時の注意点がありますので、必ず市ウェブサイトを確認ください。救急安心センターぎふ ☎ # 7119（つながらないときは ☎ 058-216-0119）も活用ください。



◀市ウェブサイト
休日当番医のページ



◀県救急・災害
医療情報システム