

相談コーナー 2/11～3/10

法律相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
2月13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
2月20日(金) 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
2月27日(金) 午後1時半～4時半	山岡振興事務所	山岡振興事務所 ☎26-6861
3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
2月26日(木) 午後1時～4時	市民会館	県行政書士会 ☎058-263-6580

行政相談

と き	ところ	問い合わせ
2月26日(木) 午後1時～3時	山岡振興事務所	総務課 ☎26-6800

ねんきん総合相談（要予約）

と き	ところ	問い合わせ
2月12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
2月26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
2月12日(木) 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
2月25日(木) 午後2時～3時半	明智振興事務所	

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	
2月12日(木)	市役所西庁舎1階		県若者サポ ートステー ション ☎058-216- 0125
2月19日(木)	市民会館		
2月26日(木)			
3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
2月17日(木) 午後6時～8時	市民会館	移住定住推進室 ☎26-6811
2月21日(土) 午後2時～4時	岩村コミセン	

人権相談

と き	ところ	問い合わせ
2月13日(金) 午後1時～3時	市民会館	社会福祉課 ☎26-2117
2月13日(金) 午後1時～3時	飯地コミセン	飯地振興事務所 ☎26-6859
2月20日(金) 午後1時～3時	武並コミセン	武並振興事務所 ☎26-6856

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
3月10日(火) 午後1時40分～3時	恵那総合庁舎	恵那保健所 ☎26-1111

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 ダイヤル ☎ 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 2/11～3/10

問 市保健センター ☎ 26-6822


ナトカリ比を整え、高血圧を予防しよう

ナトカリ比とは

ナトリウム（食塩）とカリウム（野菜など）の摂取バランスを表す指標です。ナトリウムが多く、カリウムが少ないと血圧が上がりやすく、心臓病や脳血管疾患のリスクが高まります。野菜や果物などに多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を体外に排出し、血圧を下げる作用があります。減塩を心がけるとともに野菜や果物をプラスして、ナトリウムとカリウムのバランスを整えましょう。※腎臓病の方はカリウムを制限することがあります。必ず主治医に確認ください


カリウムを多く含む食品

野菜（ブロッコリー、ニンジン、ホウレンソウなど）




目標量 350㍑／日

果物（バナナ、ミカン、リンゴなど）



目安量 80㍑㍑／日
※80㍑㍑＝バナナ1本＝ミカン2個＝リンゴ1/2個

健幸推進課では尿中ナトカリ比測定を、保険年金課では集団健診（国保特定健診・若いひと健診）で、尿中塩分測定と尿中ナトカリ比測定を実施しているんだナ！詳しくは、各課に問い合わせてね♪
※本年度の集団健診は、2月10日(火)で終了します



問 健幸推進課 ☎ 26-6821
問 保険年金課 ☎ 29-6813

献血

と き	ところ	受付時間	備 考
2月21日(土)	コープぎふ恵那店（長島町）	午前10時～午後0時40分 午後2時～4時	400㍓㍓限定
3月5日(木)	岐阜トヨタ自動車(株)恵那店（大井町）	午前10時～正午	

健康相談


と き	ところ	受付時間	備 考
2月19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
3月6日(金)	岩村保健センター		


休日在宅当番歯科医

と き	当番歯科医院名	電 話	住 所	備 考
2月23日(月)(祝)	ふじおか歯科クリニック	25-7890	大井町549-5	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