健康ガイド 11/11～12/10

問 市保健センター☎26-2115

11月14日は世界糖尿病デー

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の予防や治療、療養を喚起する啓発運動を行うため、世界各地で建物などが青くライトアップされます。

市でも、恵那医師会と協働で、市立恵那病院と市役所をブルーライトアップします。

□ところ ❶市立恵那病院❷市役所本庁舎玄関
□ライトアップ期間 11月11日㈫～17日㈪
□時間 ❶午後６時～翌午前８時半
❷午後６時～10時



糖尿病は初期症状が少ない病気です。運動やバランスの良い食事を心がけ、予防に努めましょう。



◀県糖尿病対策推進協議会ウェブサイト

毎年健診を受けよう



糖尿病の発症を未然に防いだり悪化を防いだりするためには、健康診査（健診）を継続的に受診し、経年変化を見ていくことが大切です。医療機関を定期的に受診している方も、健診は毎年受けましょう。

生活習慣病健診（若いひと・国保特定） ※希望する方はオプションでがん検診（条件あり）を選択できます

とき	ところ	受付時間	がん検診同時（オプション）		
			大腸・肝炎前立腺	胃・肺	乳・子宮
11月15日㈰	市役所会議棟	午前8時半～11時	○	―	―

◀特定健診予約フォーム

◀若いひと健診予約フォーム

休日在宅当番歯科医 ※連休にならない休日や祝日は、当番医がいないため受診できません

とき	当番歯科医院名	電話	住所	備考
11月23日㈪㈷	つげ歯科医院	23-2112	中野方町3384-5	診療時間は、原則午前9時～午後3時

休日等当番医 問 地域医療課☎26-6818

診療時間外に緊急で受診が必要なときは、市内の医療機関が交代で診察を行います。
受診前に必ず当番医療機関へ電話してください。
安易な受診が増えると、本当に必要な方が受診できなくなります。適正な利用をお願いします。



■日曜日・祝日

とき		当番医療機関名	電話
11月15日㈰	午前9時～午後5時	国保三郷診療所（三郷町）	28-1070
11月22日㈰		上近藤診療所（中野方町）	23-2231
11月23日㈪㈷		国保上矢作病院（上矢作町）	47-2211
11月29日㈰		国保飯地診療所（飯地町）	22-3027
12月6日㈰		おおさわ医院（明智町）	54-4976

■平日夜間／土曜日の午後と夜間／日曜日と祝日の夜間
市立恵那病院、国保上矢作病院は、救急車で搬送される方や重症な方を優先して対応するため、診察時間が長くなる場合があります。

とき		当番医療機関名	電話
月・水・金曜日	午後6時～10時	市立恵那病院	26-2121
火・木曜日	午後6時～10時	国保上矢作病院	47-2211
土曜日	午後1時～10時	市立恵那病院	26-2121
日曜日・祝日	午後5時～10時	市立恵那病院	26-2121

市ウェブサイト休日等当番医のページ▶

県救急災害医療情報システムぎふ救急ネット▶

救急安心センターぎふ☎#7119（つながらないときは☎058-216-0119）

相談コーナー 11/11～12/10

法律相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
11月13日㈭ 午後1時半～4時半	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎26-6860
11月20日㈭ 午後1時～4時	市民会館	総務課 ☎26-6800
11月27日㈭ 午後1時～4時	明智振興事務所	明智振興事務所 ☎26-6862
12月4日㈭ 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
11月26日㈬ 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
11月20日㈭ 午前10時～11時半	串原コミセン	総務課 ☎26-6800
12月4日㈭ 午前10時半～正午	えなえーる	

ねんきん総合相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
11月12日㈬ 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
11月26日㈬ 午前9時半～午後3時半		
12月10日㈬ 午前9時半～午後3時半		

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
11月12日㈬ 午前10時～正午、午後1時～5時	市民会館	県若者サポートステーション ☎058-216-0125
11月19日㈬ 午前10時～正午、午後1時～5時		
11月26日㈬ 午前10時～正午、午後1時～5時		
12月3日㈬ 午前10時～正午、午後1時～5時		
12月10日㈬ 午前10時～正午、午後1時～5時		

成年後見制度巡回相談（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
11月11日㈫ 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
11月25日㈫ 午後2時～3時半	岩村福祉センター	
12月9日㈫ 午後2時～3時半	市役所西庁舎1階	

恵那ことぶき結婚相談所（要予約）

とき	ところ	問い合わせ
11月17日㈫ 午後6時～8時	市民会館	移住定住推進室 ☎26-6811
11月21日㈯ 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
12月9日㈫ 午後1時～3時	明智コミセン	明智振興事務所 ☎26-6862
12月10日㈬ 午後1時～3時	笠置コミセン	笠置振興事務所 ☎26-6857
12月10日㈬ 午後1時～3時	岩村コミセン	岩村振興事務所 ☎26-6860

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
11月17日㈫ 午後1時40分～2時20分	恵那総合庁舎	恵那保健所 ☎26-1111
12月8日㈫ 午後1時40分～2時20分		

健康に関する相談（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15分	市保健センター	健幸推進課 ☎26-6822

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・金曜日 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

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
こどもの人権110番（月～金曜日午前８時半～午後５時15分） ☎ 0120-007-110