



### 健康栄養相談



健康について、悩みを相談しませんか。  
血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶ **と き** / 4月15日(月)
  - ①午前9時30分から ②午前10時30分から
- ▶ **ところ** / 保健センター
- ▶ **持ち物** / 健康手帳(お持ちの人)、みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)
- ▶ **申込期限** / 4月11日(木)

### 乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。  
身体計測もできます。

- ▶ **と き** / 5月7日(火) 午前9時15分~11時
- ▶ **ところ** / 保健センター
- ▶ **対象** / 乳幼児
- ▶ **持ち物** / 母子健康手帳
- ▶ **予約方法** / QRコードから  
(当日予約のみ電話) ▲予約はこちら



### ペアクラス(パパ・ママの教室)

パパ・ママになる人、一緒に育児を学びませんか。

- ▶ **と き** / 4月27日(土) 午前9時30分~11時30分
- ▶ **ところ** / 保健センター
- ▶ **対象** / 妊婦とその夫
- ▶ **定員** / 6組(先着順)
- ▶ **内容** / 両親学級(人形を使った抱っこ、着替え、沐浴実習、妊婦体験) ▲予約はこちら
- ▶ **持ち物** / 母子健康手帳、筆記用具、子育て支援ハンドブック
- ▶ **申込期限** / 4月24日(水)
- ▶ **予約方法** / QRコードから



### にこにこキッチン

お子さんの食べムラ、好き嫌い、小食など食事に関して困っていませんか？

- 食事を補うおやつ作り教室を開催します。
- ▶ **と き** / 5月8日(水) 午前10時~正午
- ▶ **ところ** / 保健センター
- ▶ **対象** / 令和3年6月~令和4年3月生まれ
- ▶ **定員** / 8組(先着順) ▲予約はこちら
- ▶ **内容** / 親子クッキング(えだまめおにぎり・かにかまチーズおにぎり)
- ▶ **持ち物** / 母子健康手帳、エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶、筆記用具
- ▶ **申込期間** / 4月1日(月)~5月1日(水)
- ▶ **予約方法** / QRコードから



### 子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種は令和7年3月31日まで

子宮頸がんワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人を対象にキャッチアップ接種を行っています。

- ▶ **対象** / 平成9年4月2日~平成20年4月1日生まれの女子
- ▶ **費用** / 無料  
※期限を過ぎると全額自己負担になります。
- ▶ **接種回数** / 3回  
完了までに約6か月かかるため、早めに接種をお願いします。  
予診票は令和4年6月に送付しましたが、紛失などされた場合は再発行しますので、母子健康手帳をお持ちのうえ保健センターにお越しください。

### 4~9月は熱中症予防強化キャンペーン

梅雨明け直後は、急に暑くなることがあります。高齢者や子ども・持病のある人など「熱中症弱者」への見守り・声かけをしましょう。また、熱中症の危険度を示す「暑さ指数」・「熱中症警戒アラート」を活用して、エアコンの適切な利用、こまめな水分・塩分補給など熱中症を防ぐ行動をしましょう。



▲熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)

### 令和6年度 高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種のお知らせ

- ▶ **対象** / 町内に住民票を有し、①または②に該当する人
  - ①接種日に65歳の人(65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで)
  - ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい(身体障害者手帳1級相当で、主治医または接種医に必要と判断されている)がある人
- ※これまでに肺炎球菌の予防接種を受けた人は対象外です。
- ※接種機会を逃してしまった人への経過措置は令和5年度で終了しました。
- ▶ **ところ** / 郡内委託医療機関、または広域化予防接種協力医療機関(要予約)
- ▶ **持ち物** / ・予診票 ※保健センターで発行します。  
・接種料金 3,000円 ※生活保護を受けている人は無料です。  
・健康保険証など住所の確認ができるもの。



### 人間ドック(要予約)



人間ドックにかかる費用の一部(約3分の1)を助成しています。病気の早期発見と生活習慣病の予防のため、積極的な受診をお願いします。  
なお、受診される人は、町が実施する特定健診・すこやか健診・各種がん検診を併せて受けることはできませんので、ご注意ください。

- ▶ **受診期間** / 4月22日(月)~令和7年3月31日(月)  
(日・祝日を除く)
- ▶ **ところ** / 博愛健康クラブ(博愛会病院2階)
- ▶ **対象** / 垂井町に住民票があり、昭和60年4月1日までに生まれた人
- ▶ **申込方法** / 4月15日(月)~令和7年3月24日(月)に、保健センターで受付を行います。(土日・祝日を除く)

▶ **内容** /

健診の種類	人間ドック(半日)
健診内容	身体計測、血圧測定、心電図、視力・眼底・眼圧検査、聴力検査、採血(貧血、肝機能、脂質、糖代謝、腎機能、免疫学)、尿検査、がん検診(胃バリウム、胸部レントゲン、便潜血、マンモグラフィ、前立腺、腹部エコー)
自己負担	受診時に2万円
定員	200人 ※定員になり次第終了

### こころの健康相談(無料相談)

西濃保健所では、精神科の医師による「こころの健康相談」を実施しています。相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれません。秘密は守られます。一人で悩まず相談しましょう。

- ▶ **とき・ところ** / ①午前10時~10時30分  
②午前10時30分~11時  
③午前11時~11時30分

とき(木曜日)	ところ
4月	11日 西濃保健所
	25日 垂井町保健センター
5月	16日 西濃保健所
	23日 養老町保健センター
6月	13日 西濃保健所
	27日 大野町保健センター
7月	11日 西濃保健所
	25日 海津総合福祉会館(ひまわり)
8月	8日 西濃保健所
	22日 池田町保健センター
9月	12日 西濃保健所
	26日 関ヶ原町国保保健福祉総合施設やすらぎ

▶ **申込方法** / 電話で申し込み

■ **問** 西濃保健所 健康増進課 保健予防係  
☎73-1111(内線295)