



からだやこころの健康相談



心身の健康や栄養のことなど、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／9月22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／9月18日(木)

集団がん検診(肺・胃・子宮)・集団健診(特定・30代)の予約状況(8月12日現在)



肺がん検診(胸部レントゲン検査) ※予約は30分毎です。

10/16(木)	岩手地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	府中地区まちづくりセンター	10:30～11:30	○
	保健センター	13:00～16:00	○

胃がん検診(バリウム検査)

	①	②	③	④
9/30(火)	×	△	○	○
10/20(月)	×	△	○	○

その他の日程：11/11

子宮頸がん検診(内診・細胞診)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
9/30(火)	×	△	○	○	○	○	○	○
10/20(月)	△	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程：11/11、12/1、12/22

特定健診・30代健診

	①	②	③	④
9/24(水)	×	△	○	○
10/28(火)	○	○	○	○

その他の日程：12/18、12/19、1/28、1/29

①9:00～9:30	②9:30～10:00	③10:00～10:30
④10:30～11:00	⑤13:00～13:30	⑥13:30～14:00
⑦14:00～14:30	⑧14:30～15:00	

○：受付中 △：残りわずか ×：受付終了

▶ところ／保健センター

▶予約方法／保健センターへ電話(☎22-1021)
または二次元コードから
(実施日の5日前まで)



◀予約はじちう

9月24～30日は「結核予防週間」です

結核は、今でも年間約1万人の新たな患者が発生し、約1,600人が命を落としている感染症です。

次の症状がある人は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

- ☒ 咳(せき)が2週間以上続く
- ☒ 痰(たん)が増えた
- ☒ 体がだるい
- ☒ 胸が痛い

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。身体測定もできます。

▶と き／10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／二次元コード(当日予約のみ電話)



◀予約はじちう

9月は「がん征圧月間」



がんを治すには、早期発見と適切な治療が何より重要です。症状が出てから受診した場合、進行がんで見つかることが多く、定期的に検診を受けていれば、早期がんの状態で発見することができます。定期的にがん検診を受けましょう。

12月30日(火)までがん検診を実施しています。詳細は、町ホームページもしくは5月下旬に郵送したご案内をご覧ください。



◀詳細はじちう

がん患者の医療用補正具購入費を助成します

▶補正具の種類／

・医療用ウィッグ(全頭用)、装着に必要な頭皮用保護ネット
・乳房補正具(補正パッドか人工乳房とこれらを固定する下着)

▶助成金額／購入経費の全額(上限2万円)

▶申請期限／購入した日から1年以内

・付属品、ケア用品、購入にかかった経費(送料、振込手数料等)は対象外。

・申請は、1人につき医療用ウィッグと乳房補正具それぞれ1回限り。

・詳細は、町ホームページをご覧ください。



◀詳細はじちう

依存症に関する家族教室

ギャンブル、アルコール、薬物などの依存症の人は、治療や回復の場所につながる事が難しく、家族はどこにも相談できずに困ってしまう場合があります。このような悩みを持つ家族が、依存症について正しい知識や対応方法を学び、本人への言葉かけなどを考える機会となるよう家族教室を開催します。

▶ところ／岐阜県障がい者総合相談センター3階
大会議室(岐阜市鷺山向井2563-18)

▶申込期限／開催日前日まで
詳細は二次元コードからご確認ください。

申・問 岐阜県精神保健福祉センター
☎058-231-9732



◀詳細はじちう

9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動月間」です

垂井町国民健康保険被保険者の状況(R5年度 特定健診の結果より)

(単位：%)

	受診率	肥満度	血糖		血圧	脂質	肝機能	腎機能
		BMI 25以上	HbA1c 5.6以上	HbA1c 6.5以上	収縮期血圧160以上 または 拡張期血圧100以上	LDLコレステロール 120以上	GPT	尿蛋白 +以上
垂井町	32.4	26.0	65.6	8.7	9.4	53.5	2.4	4.9
岐阜県	40.5	24.8	61.9	9.9	5.7	48.7	3.3	5.0
県内順位 (42市町村)	41位	17位	11位	32位	1位	2位	38位	20位

上の表から垂井町の国民健康保険被保険者の現状について、次のことがわかります。

- ・受診率が低い
- ・高血圧、高LDLコレステロールの人が多く、県内上位である
- ・血糖は、HbA1c6.5以上の要治療の人は少ないが、やや高いHbA1c5.6以上の人が多い

食生活や普段の生活を見直して、健康になろう

座りっぱなしをやめて毎日10分の活動時間をプラス

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

禁煙でたばこの煙をマイナス

禁煙は、がん、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病など、さまざまな病気の予防が期待できます。

健(検)診で定期的な健康チェック

“早期には自覚症状がない病気”のリスクを発見し対処するためにも、定期的な健診と検診で自分の健康状態をよく知ることが大切です。

9月10～16日は「自殺予防週間」です

～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



さまざまな悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」といった気持ちになるかもしれません。西濃保健所では、悩みがあるとき・困っているときに相談できる窓口を開設しています。

こころの健康相談(無料相談)

精神科医への相談ができます。

と き(木曜日)	ところ
9月	11日 西濃保健所
	25日 関ヶ原町国保保健福祉総合施設
10月	9日 西濃保健所
	23日 安八町保健センター
11月	13日 西濃保健所
	20日 揖斐川町役場
12月	11日 西濃保健所
	25日 海津総合福祉会館(ひまわり)
1月	8日 西濃保健所
	22日 輪之内町保健センター
2月	5日 西濃保健所
	19日 神戸町保健センター
3月	5日 西濃保健所
	26日 西濃保健所

▶時 間／午前10時～11時30分(相談時間は30分程度)

食事をおいしく、バランス良く

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。いつも食べる野菜の量にもう一皿加えてみましょう。



減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から－2g。だし・柑橘類・香辛料などを使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



牛乳・乳製品で健康生活

20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品を摂りましょう。



法律とこころの相談会(無料相談)

弁護士・臨床心理士への相談ができます

とき(木曜日)	ところ
9月	4日 西濃総合庁舎 2階 2-1会議室
	18日

とき(月曜日)	ところ
3月	2日 西濃総合庁舎 2階 2-3会議室

▶時 間／午後1時～4時(相談時間は45分程度)

申・問 西濃保健所 健康増進課 保健予防係
☎73-1111(内線295)

こころの健康チェックしてみませんか？
こころの体温計メンタルチェックはこちら→

