



心配ごとはありませんか？ からだやこころの健康相談



- ▶と き／9月14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11日(金)

こころのストレスチェックと相談先を確認できます。



検(健)診はお済みですか？ 集団健診(特定・30代)・集団がん検診 (胃・子宮・肺)の予約状況(8月12日現在)



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

- 特定健診・30代健診 ▶ところ／保健センター
- ▶対象者／特定健診：健診日時点で垂井町国保に加入している40～74歳の人
30代健診：昭和62年4月2日～平成9年4月1日生まれの人

	①	②	③	④
9/18(金)	△	○	○	○
10/27(火)	△	○	○	○

その他の日程：12/17、12/18、1/27、1/28

- 胃がん検診(バリウム検査) ▶ところ／保健センター
- ▶対象者／年度末年齢40歳以上の人

	①	②	③	④
9/29(火)	△	△	△	○
10/13(火)	△	○	○	○

その他の日程：11/16

- 子宮頸がん検診(内診・細胞診) ▶ところ／保健センター
- ▶対象者／年度末年齢20歳以上の女性

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
9/29(火)	×	△	△	○	○	○	○	○
10/13(火)	△	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程：11/16、12/7、12/21

- 肺がん検診(胸部レントゲン検査) ※予約は30分毎です。
- ▶対象者／年度末年齢40歳以上の人

	岩手地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
10/15(木)	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	○

- ▶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



▲予約はこちら

こころもからだも大きくな～れ! 乳幼児すこやか相談

- ▶と き／10月6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
- ▶内容／身体計測、相談
- ▶予約方法／二次元コード(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

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、早期がんの状態で見つけることができます。定期的にがん検診を受けましょう。

12月30日(水)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。



▲詳細はこちら

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)及び装着に必要な頭皮用保護ネット
 - ・乳房補正具(補正パッド又は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回限りです。
 - ・詳細は、町ホームページをご覧ください。



▲詳細はこちら

依存症に関する家族教室 ～みんなで話せる場所があります～

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



▲詳細はこちら

ひとりで悩まないで！ 9月10日～16日は「自殺予防週間」です



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りがちです。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。※今後の予定

と き(木曜日)	ところ
9月	10日 西濃保健所 17日 関ヶ原町国保保健福祉総合施設
10月	8日 西濃保健所 22日 安八町保健センター
11月	12日 西濃保健所 26日 揖斐川町役場
12月	10日 西濃保健所 24日 海津総合福祉会館(ひまわり)
1月	7日 西濃保健所 28日 輪之内町保健センター
2月	4日 西濃保健所 18日 神戸町保健センター
3月	4日 西濃保健所 25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)

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	ところ
9月	3日(木) 西濃総合庁舎 2 階 2-1 会議室 17日(木) 西濃総合庁舎 2 階 2-1 会議室
10月	8日(木) 西濃総合庁舎 2 階 2-1 会議室
3月	1日(月) 西濃総合庁舎 1 階 1-1 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278)

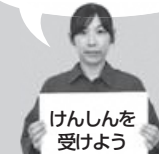
みんなで楽しく健康づくり ～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 よい睡眠～

9月は「健康増進普及月間」・「食生活改善普及運動月間」!

垂井町の特徴は…

- 「特定健診受診率」が低く、
「血圧・LDコレステロール」が高い人が多い
※受診率、血圧は県内ワースト2位
LDコレステロールは同9位

保健師からの一言



血圧・LDLコレステロールが高い状態が続くと、血管を傷つけ、さまざまな病気を引き起こします。自分の体を知ることは、健康づくりの第一歩。まずは健診を受診してください。

「ルナルナ」有料プランの 無料利用のご案内



県では、プレコンセプションケアの推進や妊娠を希望する人への支援を目的に、株式会社エムティーアイと連携協定を締結しました。これにより、町内にお住まいの人は、有料プラン(月額400円)の「ルナルナ プレミアムコース」を無料でご利用いただけます。

妊娠・出産を考えている人をはじめ、ヘルスケアに関心のある人は、ぜひご利用ください。

- ▶無料期間／令和10年7月31日まで
※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

- ▶利用方法／以下の二次元コードまたはURLから垂井町特設ページにアクセスし、専用コードを入力して利用登録を行ってください。

https://x.gd/8VXc0

- ▶専用コード／HJN4YVLH

※プレコンセプションケアとは、性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取組です。

- 問 岐阜県子ども・女性部子育て支援課
☎058-272-8477



9月24日～30日は 「結核・呼吸器感染症予防週間」です

結核は、毎年新たに1万人以上の患者が発生しており、1400人以上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

そこで“Action”(行動)

- Action①／適度な運動

毎日プラス10分の運動!

- Action②／適切な食生活

1日3食。主食・主菜・副菜をそろえて彩り鮮やかな食卓を!

- Action③／禁煙

たばこの害から自分と周りの人を守る!

- Action④／良質な睡眠

毎日の元気は睡眠から!

