

## 10月は骨髄バンク推進月間

町では、骨髄や末梢血幹細胞を提供したドナーと、ドナーの雇用事業所へ助成金を交付します。雇用事業所にドナー休暇制度がある場合も助成対象です。詳細は町ホームページで確認、または保健センターへお問い合わせください。



### ▶ドナー登録できる人／

- ①骨髄・末梢血幹細胞の提供内容を十分に理解している人(日本骨髄バンクホームページやパンフレット「チャンス」をご確認ください)
- ②年齢が18歳以上、54歳以下で健康状態が良好な人
- ③体重が男性で45kg以上、女性で40kg以上の人

### ▶登録窓口／

西濃保健所	☎0584-73-1111
あかなべ献血ルーム	☎058-272-6911
新岐阜献血ルーム	☎058-264-2122

## 10月20日は世界骨粗鬆症デー

骨粗鬆症とは、骨のカルシウム成分が不足することで骨量が減り、骨がもろくスカスカになった状態です。高齢の女性に圧倒的に多く、ちょっとしたことで骨折してしまいます。骨折の部位によっては寝たきりとなる場合があるので注意しましょう。

### ◇丈夫な骨をつくるポイント◇

カルシウムで骨密度がUP!

1日650mgを目標に摂取しましょう

例) 牛乳、ヨーグルト、チーズ、ししゃも、小松菜、チンゲン菜 など

ビタミンDで、カルシウムの吸収をサポート!

例) いわし、さけ、さんま、しいたけ、きくらげ など

ビタミンKで、骨へのカルシウムの取り込みをUP!

例) 納豆、わかめ、ほうれん草 など

コラーゲンはたんぱく質の一種  
丈夫な骨づくりに必要不可欠!

例) 肉、卵、豆腐、納豆 など

運動で骨はよりたくましく!

例) ウォーキング、体操、普段から階段を使う、買い物や家事で体を動かす

## 令和4年度 人間ドック助成追加募集



病気の予防、早期発見、健(検)診費用の一部を助成しています。希望される人は、お早めに申し込みください。ただし、町が実施する特定健診・すこやか健診・各種がん検診(胃がんリスク・子宮頸がん検診は除く)をすでに受診された人は申込みできません。

▶対象／垂井町に住民票があり、昭和58年4月1日までに生まれた人

▶内容／・生活習慣病健診  
診察、身体測定、血圧測定、心電図、視力・眼底検査、眼圧測定、簡易聴力、血液検査、尿検査  
・がん検診  
胸部レントゲン、胃部バリウム検査、便潜血、直腸診肛門鏡検査、腹部エコー、前立腺検査(男性のみ)、マンモグラフィー(女性のみ)

▶料金／20,000円

▶申込方法／保健センターまたは博愛健康クラブで受付

▶申込期限／令和5年3月24日(金)

▶受診機関／博愛健康クラブ(博愛会病院2階)

※予約状況により受診できない場合があります。お早めにお申し込みください。

## 10月10日は目の愛護デー

目の健康や大切さを考える日。“10”を横にすると、人の眉と目に見えることから10月10日となりました。スマートフォンなどの普及により目が疲れやすくなっています。

👁️👁️ アントシアニンだけじゃない! 👁️👁️  
目にいい栄養素と食べ物

### ●ビタミンA

目のビタミンと呼ばれる栄養素で、目の粘膜を保護し、乾燥を防ぐため、ドライアイに効果的です。

例) にんじん、かぼちゃ、ほうれん草



### ●ビタミンB1

目に入った情報を脳に伝える“視神経”活性化させ、視力の低下を予防します。

例) 豚肉、うなぎ、玄米



### ●ルテイン

緑黄色野菜などに含まれる天然色素で抗酸化作用があります。ブルーライトや紫外線の光から目を守ります。

例) ほうれん草、小松菜、ケール



## 健康栄養相談(要予約)



健康についての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/10月17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(お持ちの方)  
みそ汁(大きさ1杯程度：塩分濃度測定希望者)
- ▶申込期限/10月13日(木)

## ペアクラス(パパ・ママの教室)

- ▶と き/10月30日(日)  
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)
- ▶持ち物/母子健康手帳、筆記用具
- ▶申込期限/10月24日(月)



## 乳幼児すこやか相談(要予約)

子育てについての悩みを相談しませんか。身体計測もできます。

- ▶と き/11月1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



## にこにこキッチン

- ▶と き/11月9日(水) 午前10時～正午
- ▶ところ/保健センター
- ▶対象/令和元年12月～令和2年9月生まれ
- ▶定員/5組(先着順)
- ▶内容/親子クッキング
- ▶持ち物/エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶、筆記用具
- ▶申込期限/11月1日(火)

## がん検診、受診しましたか？



新型コロナウイルス感染症が心配で受診を控えていますか。町内委託医療機関で受診できる個別がん検診は12月31日までです。早めに受診しましょう。

## 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者のインフルエンザ予防接種がはじまります。接種希望者は、必ず医療機関にお問い合わせください。

- ▶対象/①接種日に65歳以上の人  
②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸機能障害によって、日常生活が極度に制限されている人および、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により日常生活行動がほとんど不可能な人(身障1級に相当)
- ▶接種期間/令和4年10月15日(土)～  
令和5年1月31日(火)(医療機関の休診日を除く)
- ▶接種場所/委託医療機関(下記参照)  
※県内の広域化予防接種協力医療機関での接種を希望される人は、接種前に保健センターで手続きが必要です。(10月11日(火)から手続きできます)
- ▶持ち物/健康保険証、接種料金1,700円  
健康手帳(お持ちの人)  
※予診票は委託医療機関にあります。

委託医療機関(50音順)

垂井町	
名称	電話番号
多賀内科医院	☎22-0107
博愛会病院	☎23-1251
はくあい内科クリニック	☎24-1265
古井医院	☎22-0031
古川医院	☎22-0811
不破医院	☎22-0126
不破ノ関病院	☎22-0411
安田医院	☎22-3153
やまざきキッズクリニック	☎23-0577
和田内科胃腸科	☎23-2828
関ヶ原町	
浅野医院	☎43-0017
国保関ヶ原診療所	☎43-1122
関ヶ原クリニック	☎43-2999