



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／9月12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(大さじ1杯程度:塩分濃度測定希望者)

▶申込期限／9月8日(木)

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／10月4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



法律とこころの相談

法律や心に関する問題を複合的に抱えている場合は、弁護士や臨床心理士などの専門家に相談しましょう。解決の糸口や心の負担を軽減することができるかもしれません。

▶と き／9月9日(金)、9月16日(金)、

10月7日(金) 令和5年3月3日(金)

いずれも午後1時～4時

▶ところ／西濃総合庁舎2階 2-1会議室

▶相談料／無料

▶申込方法／電話で予約

▶その他／詳細はQRコードから→



☎問 西濃保健所 健康増進課

保健予防係 ☎73-1111

9月24～30日は『結核予防週間』

結核は、年間約17,000人が感染する重大な感染症です。
次の症状がある人はかかりつけ医に相談してください。

- ☒ 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



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



定期的ながん検診を受けましょう。また、“要精密検査”になったら必ず再検査を受けましょう。町内医療機関で受診する個別がん検診を、12月31日(土)まで実施しています。

集団胃・肺・子宮頸がん検診

はWeb予約できます。

がんを防ぐための新12か条
(財)がん研究振興財団より

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから

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	助成金額	申請期限
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	購入経費の全額 (上限2万円)	購入した日から 1年以内
乳房補正具(補正パッドまたは人工乳房とこれらを固定する下着)	購入経費の全額 (上限2万円)	

※付属品、ケア用品、送料、振込手数料は対象外、
申請は、1人につきそれぞれ1回限り。

9月は『健康増進普及月間』・『食生活改善普及運動月間』

垂井町の現状(R3年度特定健診より)

(%)	受診率	BMI 25以上	腹囲 基準以上	空腹時 血糖 100mg以上	HbA1c 5.6以上	収縮期血圧 130以上	拡張期血圧 85以上	LDL コレステロール 120以上
垂井町	30.9	25.8	31.4	34.3	63.2	55.4	29.6	56.1
岐阜県	40.3	25.3	33.1	18.3	58.7	48.7	19.4	50.7
全国	35.1	27.4	35.1	25.0	56.4	48.5	21.1	52.9

<特徴>①受診率が低い

②BMIや腹囲は全国平均より低いのに、空腹時血糖、HbA1c、血圧、LDLコレステロールは高い

生活習慣を見直して、健康寿命を延ばしましょう

☆毎日10分の運動をプラス

散歩で早歩き、おうちでちょっとストレッチ、積極的に階段を使うなど、
日々の生活で意識的に体を動かしましょう。

☆食事をおいしく、バランス良く



【野菜で健康生活】

大人が1日に必要とする野菜の摂取量は350gです。これは日本人の平均摂取量にもう1品加えた量に相当します。



【減塩で健康生活】

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩、栄養表示を見てか
しこく減塩しましょう。



【牛乳・乳製品で健康生活】

20～30代の3人に1人が、カルシウムとたんぱく質をバランス良く含む、牛乳・乳製品をとっていません。牛乳・乳製品をとってあなたの未来を健康にしましょう。

☆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』

♡大切な“命”を守るためにあなたができること

気づき・声かけ	家族や周囲の人でいつもと様子が違う人はいますか?もしかしら「たすけて」のサインかも知れません。大切な人の命を守るため、さりげなく声をかけてみてください。
傾聴	相手の気持ちに寄り添って、安心感を与えながら、しっかりと相手の話を聴きましょう。
つなぐ	早めに専門家につなごう。
見守る	孤立感を抱かせないようにいつも温かく見守ってください。

