



健康栄養相談(要予約)



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/3月13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、塩分濃度測定希望者)
▶申込期限/3月9日(木)

3月1日~7日は子ども予防接種週間

進学・進級に備え、必要な予防接種を受けて病気を未然に防ぎましょう。

母子健康手帳を確認し、まだ受けていない予防接種があれば早めに接種しましょう。対象年齢を過ぎてても接種は可能ですが、全額自己負担となります。接種時期を遅らせると免疫がつくのが遅れ、重い感染症になる危険性が高まります。感染症から子どもを守るためにも、適切な時期に接種しましょう。

詳細は、町ホームページを確認、またはお問い合わせください。

Table with 3 columns: 予防接種の種類, 回数, 接種時期. Rows include 小児肺炎球菌感染症, B型肝炎, Hib感染症, etc.

<日本脳炎の特例措置>

H19.4.1までに生まれた20歳未満で、4回の接種が完了していない人は、不足分を接種することができます。

乳幼児すこやか相談(要予約)

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/4月11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



一般不妊治療(人工授精)助成の申請期限のお知らせ

令和4年3月から令和5年2月分までの一般不妊治療(人工授精)の助成申請期限は、3月31日です。

4月以降の申請は助成対象となりませんので、期限内に手続きをお願いします。

なお、保険適用された治療は対象外です。

- ▶申請に必要なもの/
・垂井町一般不妊治療(人工授精)助成事業申請書兼請求書※
・垂井町一般不妊治療(人工授精)助成事業受診等証明書※
※町ホームページでダウンロード可
・一般不妊治療(人工授精)にかかる医療機関の領収書(原本)
・申請者名義の振込口座番号などがわかるもの(ゆうちょ銀行は不可)

(治療期間と申請期間のイメージ)



<不妊症でお悩みの人へ>
岐阜県不妊相談センター(れんげ相談)では、不妊相談専門員、産婦人科医による無料相談(要予約)が電話・メール・面談で受けられます。



▲岐阜県不妊相談センター



▲メール相談

3月1日~8日は女性の健康週間

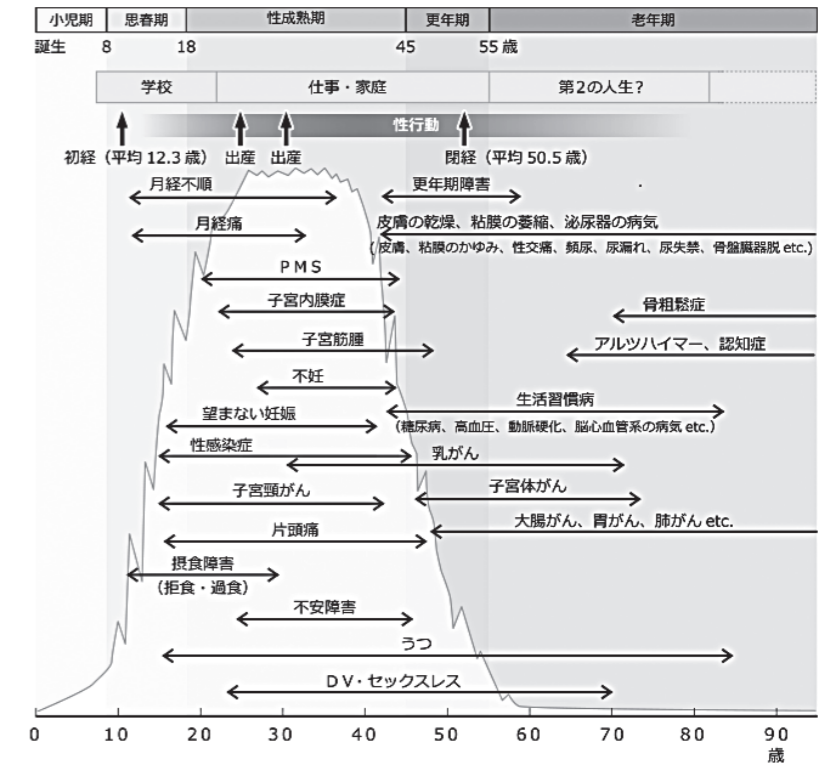
女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを支援するため、厚生労働省では毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

ライフステージに沿った女性の健康を理解して、対策を考えましょう。

情報提供サイト「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では、女性の病気セルフチェックや女子力アップレシピなど情報発信をしています。



▲女性の健康推進室ヘルスケアラボ



3月は自殺対策強化月間 うつ病の早期発見が自殺予防につながります

うつ病とは

脳のトラブルで心のエネルギーが低下した状態

脳内の情報伝達機能の変調で、精神症状(意欲の減退、判断力の低下など)や身体症状(睡眠障害、頭痛、肩こりなど)が出て、日常生活に支障をきたす病気です。

疲労やストレスによって誰もがかかる可能性があります

- ・ストレスを受けやすい性格の例 真面目で几帳面/責任感が強い/一人で頑張りすぎる など
・ストレスのもとになる環境変化の例 転居/職場の配置転換/退職/リストラ/結婚/離婚/出産 など

治療で回復可能な病気

休養/薬物療法/心理療法が治療の3本柱です。専門医のアドバイスのもとで休養し、きちんと治療を受けることで心のエネルギーが戻ってきます。

うつ病にならないためには?

ストレスはたまらないうちに対処しましょう

- ・自分に合ったストレス解消をする
・休養をとる

サポートを求めましょう

- ・信頼できる人に話す
・相談窓口で話す

不眠を放っておかないで!

2週間以上続く場合は、うつ病が疑われます。早めに医療機関に受診しましょう。

気づいたら声をかけてください

一人で抱えこんでSOSを出せない人もいます。声をかけ相談先につなげることで、救われる命があります。

家族や知り合いが「うつ病かも?」と思ったときは、受診へつなげましょう。



▲相談先一覧