



## 健康栄養相談



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11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 / 3月7日(木)

## 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。  
 身体計測もできます。

- ▶と き / 4月9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 / QRコードから  
(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

## 不妊治療にかかる費用を助成しています

不妊治療にかかる費用の自己負担分を助成し、夫婦の経済的負担を軽減します。

**特定不妊治療**  
 保険が適用された治療費の自己負担分から  
 岐阜県からの助成を引いた額(上限10万円)  
 を助成します。  
 (男性不妊治療は上限7万5,000円)



▲詳細はこちら

**一般不妊治療(人工授精)**  
 保険が適用された治療費の自己負担分を年  
 度あたり5万円を上限に助成します。



▲詳細はこちら

## 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することは可能ですが、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するか、保健センターへお問い合わせください。



▲詳細はこちら

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺に追い込まれる要因は、身近な問題が連鎖・深刻化することで、誰にでも起こりうることです。

### 自殺の引き金になる問題

健康問題…うつ病、身体の病気など  
 経済・生活問題…生活苦、多重債務など  
 勤務問題…過労、職場の人間関係など  
 男女問題…失恋、パートナーからの暴力など  
 学校問題…学業不振、進路の悩みなど  
 家庭問題…夫婦関係の不和、介護、育児疲れなど

心の[SOS]をひとりで抱え込まないで、勇気を出して誰かに相談しましょう。

「死にたい気持ち」にさいなまれたら医療機関を受診しましょう。

窓口	内容	連絡先
垂井町保健センター	身体とこころの健康に関する相談	☎0584-22-1021 平日 8:30~17:00
西濃保健所	精神科医によるこころの健康相談	要予約 ☎0584-73-1111(内線295) 平日 8:30~17:00
垂井町社会福祉協議会	心配事相談…日常のあらゆる心配事に関する相談	第1・3水曜日 13:00~16:00
	法律相談…弁護士、相談員による相談	要予約 ☎0584-23-3335 第4木曜日 13:00~16:00
岐阜県精神保健福祉センター	こころ、ひきこもり、依存症などの相談	☎058-231-9724 平日 9:00~17:00
岐阜県青少年SOSセンター	青少年や保護者の様々な悩み(いじめ、不登校、非行、友人関係、親子関係など)の相談	☎058-247-505 24時間フリーダイヤル ※20:00~9:00は緊急相談に限る
心療内科	心の不調からくる体の不調を専門としています。	  ▲精神科病院 ▲診療所
精神科	精神疾患(うつ病、パニック障害、統合失調症など)を専門としています。	
メンタルクリニック	心療内科、精神科を含めメンタルヘルスを取り扱う診療所です。	

## 3月1日~8日は「女性の健康週間」です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。次の項目に気をつけましょう。

- ・バランスよく食べましょう
- ・運動を無理なく楽しく続けましょう
- ・「やせ」と「肥満」は要注意
- ・からだを冷やさないようにしましょう
- ・便秘に注意。頻尿や尿漏れなどのトラブルは早めに受診しましょう
- ・タバコはNG。お酒は控えめに
- ・月経の状態は健康の大切なバロメーター。月経がない・周期が乱れる・量が多いなどのトラブルは早めに受診しましょう



▲女性の健康推進室ヘルスケアラボ

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。