



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**／9月9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5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。
身体測定もできます。

- ▶ **と き**／10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
- ▶ **予約方法**／QR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重要です。定期的にがん検診を受けましょう。また、“要精密検査”になったら必ず精密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30日(月)まで実施しています。また、集団胃・肺・子宮頸がん検診を実施中です。

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) およ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)		

- ・付属品、ケア用品、購入にかかった経費(送料、振込手数料など)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
- ・申請に必要な書類は、町ホームページをご覧ください。



▲詳細はこちら

集団健診(特定・30代)・集団がん健診 (胃・子宮・肺)の予約状況(8月19日現在)

○：余裕があります △：残りわずかです ×：定員となりました

◎特定健診・30代健診

と き	①	②	③	④
9/25(水)	×	△	○	○
10/28(月)	△	○	○	○

その他の日程：12/17、12/18、1/29、1/30

▶ **ところ**／保健センター

◎胃がん検診(バリウム検査)

と き	①	②	③	④
9/30(月)	×	×	×	○
11/11(月)	×	△	○	○

その他の日程：12/2、12/23

▶ **ところ**／保健センター

◎子宮頸がん検診(内診・細胞診)

と き	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
9/30(月)	×	△	○	○	○	○	○	○
10/8(火)	×	○	○	○	○	○	○	○

その他の日程：11/11、12/2、12/23

▶ **ところ**／保健センター

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	

◎肺がん検診(胸部レントゲン検査)

※予約は30分毎です。

10/18(金)	岩手地区まちづくりセンター	9:00～10:00	○
	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**／電話またはQRコードから
(実施日の5日前まで)



▲予約はこちら

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は、今でも年間約12,000人の新たな患者が発生し、約2,000人が命を落としている感染症です。

次の症状がある人は、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

9月は「健康増進普及月間」・ 「食生活改善普及運動月間」

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

毎日10分の運動をプラス

散歩での早歩き、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

主食、主菜、副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食、主菜、副菜を組み合わせることで。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均摂取量にもう1皿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。



牛乳・乳製品で健康生活

20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。



禁煙で病気を予防

禁煙すれば、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日～16日は「自殺予防週間」 ～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～

悩みが重なると、誰でも「心が苦しい」「生きるのがつらい」気持ちになるかも
しれません。悩みがあるとき・困っているときは、迷わず相談してください。



いのち
支える

こころの健康相談(無料)

精神科医への相談ができます。

と き(木曜日)	ところ
10月	10日 西濃保健所
	24日 西濃保健所
11月	14日 西濃保健所
	28日 揖斐川町役場
12月	12日 西濃保健所
	19日 海津総合福祉会館(ひまわり)
1月	9日 西濃保健所
	23日 輪之内町保健センター
2月	6日 西濃保健所
	20日 神戸町保健センター
3月	6日 西濃保健所
	13日 安八町保健センター

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)

弁護士・臨床心理士への相談ができます

- ▶ **と き**／9月5日(木)、19日(木)、3月3日(月)
- ▶ **ところ**／西濃総合庁舎2階 2-1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295)

こころの健康
チェックしてみませんか？

▶ こころの体温計
メンタルチェック

