

若年性認知症カフェ「みつばちカフェ」

市は、若年性認知症の人やその家族が気軽に集える場所「みつばちカフェ」を開催します。カフェでは若年性認知症に関する個別相談も実施します。
ぜひ、お気軽にお越しください。

- *対象／若年性認知症の人やその家族
- *とき／3月10日(土) 午後2時～3時30分
- *ところ／大垣病院多目的ホール(中野町)
- *料金／1人200円
- *問合せ／高齢介護課(☎47-7416)へ



介護 予防 教室

▶介護予防体操

- ◆とき／3月21日(水・祝) 午後1時30分～3時
- ◆ところ／サンヴェール大垣
- ◆問合せ／同施設(☎81-2215)へ

平成29年度の
申請期限は
3月30日まで

不妊治療費助成

市は、一般不妊治療(人工授精)費用および特定不妊治療(体外受精・顕微授精)の助成を行っています。申請が、まだお済でない人は期限内に手続きをお願いします。
申込や問合せは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

一般不妊治療

- ◆申請期限／平成30年3月30日
- ◆対象者／次の①～③をすべて満たす夫婦 ①法律上の婚姻をしている ②少なくとも一方の住所が市内にある ③医療保険各法の被保険者または被扶養者である
- ◆対象経費／平成29年3月～平成30年2月分の人工授精に係る保険適用外の治療費(検査を含む)
- ◆助成額／5万円を上限に、対象経費の2分の1以内

特定不妊治療

- ◆申請期限／1回の治療について、治療終了日の属する年度の末日(平成30年3月30日) ※受診等証明書の作成が期限に間に合わないなどの特別な事情がある場合は、事前に大垣市保健センターへご連絡ください
- ◆対象者／次の①～②をすべて満たす夫婦 ①法律上の婚姻をしている ②少なくとも一方の住所が市内にある
- ◆対象経費／体外受精および顕微授精に係る保険適用外の治療費(検査を含む)
- ◆助成額／1回の治療につき、対象経費から県助成金を控除した金額(上限10万円) ※助成回数については、年齢などにより変わるため、詳細は同センターへご連絡ください

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」 知って予防を！慢性腎臓病

<慢性腎臓病とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。慢性腎臓病にかかっている人は、成人の8人に1人いると考えられていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が、自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。

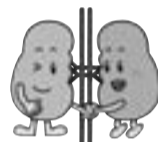
<発症要因は？>

原因として多いのは、生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病、肥満の人、また運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与しています。

<予防が第一です>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。次のことに注意して早期に対策をとりましょう。

- 定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- 食生活の改善と運動で肥満を解消する
- 禁煙する
- 血圧が高めの人、血圧を管理する



問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ

3月は自殺対策強化月間

誰も自殺に追い込まれることのない社会

身近な人の様子がいつもと違うことはありませんか。悩んでいる人の孤立を防ぎ、かけがえのない命を守りましょう。
詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

大切な人の命を守るためにできること

【気付き】

- 家族や仲間の発言や行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】

- 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

【つなぎ】

- 相談を受けたら、早めに専門家に相談するよう促しましょう
- 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

【見守り】

- 身体や心の健康状態について声をかけ、焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう

西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111(内線274) 毎月2回開催	【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時	【要予約】

3月1～8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社会全体で支援するため、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性は、生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じます。

この機会に、ぜひご自身の健康について考えてみましょう。

健康な生活のために

次のことに気を付け、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ①バランスのよい食事をとる
- ②運動を無理なく楽しく続ける
- ③「やせ」にも「肥満」にも注意する
- ④からだを冷やさないようにする
- ⑤便秘を予防する
- ⑥たばこは吸わず、お酒は控えめにする

食事は、1日3食、腹8分目でバランスよく食べましょう！



ご利用ください！ 各種検診・相談

市は、病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診や骨粗しょう症検診などを行っています。随時本紙の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

検診名	対象者	受診頻度
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	毎年
乳がん検診	35歳以上の女性	2年に1回
骨粗しょう症検診	40～70歳の女性	毎年

問合せ 大垣市保健センター(☎75-2322)へ