

# 3月の健康だより

## 休日急病診療

※当番医は都合により変更となる場合があります。 ※受診前に必ず医療機関へ電話相談をしてください。

〔内科系〕診療時間 午前9時～午後2時

〔歯科系〕診療時間 午前9時～午後1時

| 日  | 医療機関         | 所在     | 電話         |
|----|--------------|--------|------------|
| 5  | 渡辺小児科        | 岐南町八剣  | ☎ 246-8882 |
| 12 | 愛生病院         | 笠松町円城寺 | ☎ 388-3300 |
| 19 | 赤座医院上印食診療所   | 岐南町上印食 | ☎ 247-2626 |
| 21 | 安藤内科おなかクリニック | 岐南町上印食 | ☎ 245-3300 |
| 26 | 伊藤内科         | 笠松町上本町 | ☎ 387-2257 |

| 医療機関      | 所在     | 電話         |
|-----------|--------|------------|
| ゆう歯科クリニック | 岐南町野中  | ☎ 259-6480 |
| 松原歯科医院    | 笠松町美笠通 | ☎ 387-6600 |
| みやかわ歯科医院  | 岐南町下印食 | ☎ 272-9988 |
| うえむら歯科    | 笠松町長池  | ☎ 388-4118 |
| 岐南歯科クリニック | 岐南町八剣北 | ☎ 248-1116 |

■二次的病院(重症の方・救急を必要とする方)松波総合病院(笠松町田代)☎388-0111

■上記以外の医療機関に関するお問合せ

☎郡地域救急医療情報センター(郡広域連合消防本部内)☎388-3799



日ごろからかかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう!

## 保健カレンダー

【子どもの健診・教室】 会場:福祉健康センター  
※離乳食教室はこども館「かさくら」

| 内容             | 対象者     | 日(曜日)  | 受付時間        |
|----------------|---------|--------|-------------|
| 乳児(3~4か月児)健康診査 | R4.11月生 | 15日(水) | 13:10~13:40 |
| 1歳6か月児健康診査     | R3.8月生  | 9日(木)  |             |
| 3歳児健康診査        | R2.2月生  | 23日(木) | 13:00~13:40 |
| お誕生(10~11か月)教室 | R4.4月生  | 27日(月) | 9:20~ 9:40  |
| にこにこ(2歳児)教室    | R3.3月生  | 17日(金) | 9:20~ 9:30  |
| 離乳食教室※         | 5~6か月児  | 22日(水) | 9:50~10:00  |
| 歯みがき教室         | 乳幼児と保護者 | 7日(火)  | 9:30~11:00  |
|                |         | 27日(月) | 13:00~14:30 |
| プレバマクラブ・ミニ     | 妊婦とその   | 7日(火)  | 10:00       |
| プレバマクラブ        | パートナー   | 27日(月) | 13:30       |

【育児相談・健康相談】

| 場所         | 日(曜日)  | 育児相談受付時間    | 健康相談受付時間    |
|------------|--------|-------------|-------------|
| 福祉健康センター   | 7日(火)  | 9:30~11:00  | 10:30~11:30 |
| こども館「かさくら」 | 10日(金) | 10:00~11:30 |             |
| 下羽栗会館      | 14日(火) | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 |
| 福祉健康センター   | 27日(月) | 13:00~14:30 | 14:00~15:30 |

【子育てママサロン(バランスボール)】

申込先:健康介護課

バランスボールを使って体力アップやストレス解消をしましょう。

| 場所         | 対象者                | 日(曜日)  | 時間          |
|------------|--------------------|--------|-------------|
| こども館「かさくら」 | 産後2か月~1年未満のお子さんと母親 | 10日(金) | 10:30~11:30 |

【グループワーク】 申込先:健康介護課 ※9日(木)まで

| 場所       | 日(曜日)  | 時間          |
|----------|--------|-------------|
| 福祉健康センター | 16日(木) | 10:00~11:30 |

※グループワークは、こころの悩みをお持ちの方、精神障がいの方で精神科に通院している方が対象です。

【貯筋くらぶ】65歳以上の方の体操教室

申込先:健康介護課(はじめて参加する方のみ要申込)

| 場所       | 日(曜日)  | 受付時間  | 場所      | 日(曜日)  | 受付時間  |
|----------|--------|-------|---------|--------|-------|
| 福祉健康センター | 1日(水)  | 9:30  | 松枝公民館   | 1日(水)  | 14:00 |
|          | 15日(水) |       |         | 15日(水) |       |
| 福祉会館     | 8日(水)  | 10:00 | 笠松中央公民館 | 8日(水)  | 14:00 |
|          | 22日(水) |       |         | 22日(水) |       |
| 総合会館     | 2日(木)  | 13:30 |         |        |       |
|          | 16日(木) |       |         |        |       |

【ふれあいひろば】

65歳以上の方の認知症予防教室

申込先:笠松町地域包括支援センター

はじめて参加する方のみ要申込

| 場所       | 日(曜日)  | 受付時間  |
|----------|--------|-------|
| 福祉健康センター | 3日(金)  | 13:30 |
|          | 17日(金) |       |
| 福祉会館     | 23日(木) | 10:00 |

出産子育て応援交付金

対象者へ案内を送ります。



母子保健事業の年間予定



◀母子保健事業

## 子育て世代包括支援センター

妊娠期から子育て期(18歳まで)において切れ目ないサポートを実施しています。保健師・助産師による電話相談・家庭訪問、臨床心理士による発達に関する相談など受け付けています。

相談先 ☎388-7171(福祉健康センター内)

(月~金)午前8時30分~午後5時15分

## 不妊症診断検査・特定・一般不妊治療費の一部助成

不妊症診断検査費用、特定不妊治療や一般不妊治療(人工授精)の費用の一部を助成しています。  
対象者・助成額・申請方法など、詳しくはQRコードからご確認ください。

申請期限 3月31日(金)

### 対象の検査・治療

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 不妊症診断検査                 | 令和4年度中に行った不妊症の診断検査(保険分も含む)  |
| 特定不妊治療<br>(体外受精または顕微授精) | ①令和4年3月31日以前に開始し、5年3月31日までに終了した保険適用外の治療1回<br>②令和3年度以前に作られた受精卵の凍結胚移植(治療法C) |
| 一般不妊治療(人工授精)            | 令和4年3月中に行った人工授精<br>※令和4年度以降は保険適用のため対象外                                    |



▲不妊症診断検査・特定不妊治療



▲一般不妊治療

## HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン任意接種費用の助成

HPVワクチンは、接種の積極的勧奨(接種を勧めること)を差し控えていましたが、最新の知見から、令和4年度より積極的な勧奨が再開されました。勧奨を控えていたために接種の機会を逃した方への対応として、定期接種の年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」が行われています。

町では、キャッチアップ接種対象者で、HPVワクチンの定期接種期間(高校2年生)を過ぎてから令和4年3月31日までに自費で接種した方の接種費用を助成しています。



▲詳しくはこちら

### 3月第2木曜日は、世界腎臓デー

成人の約8人に1人が慢性腎臓病(CKD)です  
腎臓を知って、あなたの腎臓を守りましょう!



もっと健康!  
ずーっと健康!  
健康コラム



#### 【腎臓の中にある毛細血管の太さは0.005mm】

「肝腎かなめ」という言葉どおり、腎臓は私たちが生きていくうえで重要な働きをする臓器です。

腎臓は、体の腰の上あたり、背骨を挟んで1つずつ、そろまめの形をした握りこぶしほどの大きさの臓器です。

血液のろ過は、腎臓の中の毛細血管が毛玉のように集まっている「糸球体」により行われています。

1つの腎臓には100万個の糸球体が集まり、糸球体の中の毛細血管の直径は0.005mmと、肉眼では見られないほど細い血管で血液のろ過を行います。

ろ過して作られた原尿は1日に約150ℓ(浴槽約1杯分)。原尿は再吸収され、実際の尿は1日に約1.5ℓ程度になります。

腎臓は、細い毛細血管の塊です。

動脈硬化をまねく高血圧症や、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、腎臓の血管も傷つけてしまいます。傷ついた血管から蛋白が漏れてきます。

尿たんぱくが出る(+以上)ということは、腎臓の血管が傷ついているサインです。



#### 【腎臓の働き】

- ①尿をつくる：血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出します
- ②血圧をコントロールする
- ③血液を作るためのホルモンを分泌する
- ④骨を強くする：ビタミンDを活性化させる

#### 【慢性腎臓病(CKD)とは】

次の①②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態をいいます。

- ①尿検査値：尿たんぱく陽性(+以上)
- ②血液検査値：eGFRが60未満

該当する方は、必ずかかりつけ医(主治医)に相談しましょう。

#### 【早期発見の決め手は、健康診査です】

腎臓病の初期は自覚症状がなく、徐々に腎機能は低下していきます。腎臓は、一度悪くなってしまうと自然に元に戻ることはできません。定期的に健診や検査を受け、なるべく早く異常に気づくことが大切です。

健康診査は、肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常などの早期発見・治療にもつながります。