

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 (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 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 ※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を活性化する

【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。