



健康いいね!



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

不妊治療費・不育症治療費助成事業

市では不妊治療（人工授精・特定不妊治療）、不育症治療にかかる費用の助成を行っています。

令和4年度内(令和4年4月1日～令和5年3月31日)に治療した分は、3月31日(金)までに申請をしてください。助成内容・申請方法などについてくわしくは、健康福祉課健康係まで問い合わせてください。なお、県の特定不妊治療費助成の手続きも同時に受け付けています。

知ろう!つくろう!女性の健康

3月1日～8日は女性の健康週間です。自分や大切な人のからだやこころの健康について考えてみませんか。

厚生労働省では、女性の健康づくりを応援するサイトを公開しています。



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ



スマートライフプロジェクト
特設ページ
「婦人科受診のトリセツ」

3月は自殺対策強化月間です

3月は、例年自殺者が多い傾向にあります。その理由として、決算期での仕事の負担が増大したり、就職や転職・クラス替えなど、生活環境が大きく変化しストレスを受けやすい時期に当たり、知らず知らずのうちにこころの疲れがたまってしまうことがあります。つらい・逃げたいと思ったら、1人で悩まずに相談してみませんか。

身近な人に最近こんな様子はありませんか?

- ☐ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ☐ 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ☐ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ☐ 周囲との交流を避けるようになる
- ☐ 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増加する
- ☐ 趣味やスポーツ・外出をしなくなる
- ☐ 飲酒量が増える

あなた自身、最近こんなことが続いていませんか?

- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 毎日の生活に充実感がない

いつもと違った感じがある、上記の症状が2週間以上続く場合は、医療機関・相談機関に相談してみませんか。

相談窓口(令和4年度)

相談窓口		連絡先	受付時間
自殺予防・自死遺族電話相談	こころの健康センター	☎ 059-253-7823 ☎ 0120-01-7823	月～金曜日 午後1時～4時
自殺予防夜間・休日電話相談		☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金曜日 午後4時～午前0時 土曜・日曜日、祝日 午前9時～午前0時
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	☎ 059-223-5237 ☎ 059-223-5238	月～金曜日 午前10時～午後4時
こころの悩みについてどんなことでも相談ください	こころつなぐ SNS 相談みえ	LINE 公式 アカウント 	平日、土曜・日曜日、祝日の午後5時～10時 ※受付時間は午後9時30分までです

食べて元気にフレイル予防

フレイルとは、年齢を重ねて体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みをすることでフレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

こんな傾向はありませんか

- ・おいしいものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒
- ・体重が以前よりも減ってきた



フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。次の3つをバランスよく実践しましょう。

栄養

食事を楽しみ、3食しっかり食べましょう。



身体活動

今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味やボランティア・地域活動など、自分に合った活動を見つけましょう。



フレイル予防のための食事のとり方

必要なエネルギーやたんぱく質が不足すると、気力がなくなったり、免疫力や体力が低下するなど、さまざまな症状が起こりやすくなります。予防には、しっかり栄養をとることとお口の健康を保つことが大切です。

3食しっかり食べましょう。

さまざまな食品を食べましょう。

1日2回以上、

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。



おすすめメニュー

ひじきの白和え



材料 (2人分)

市販のひじきの煮物: 1人分 (80g程度)
木綿豆腐: 小1丁 (150g程度)
すりごま: 小さじ2
しょうゆ: 適宜

作り方

- ①豆腐は水気をきる。
- ②豆腐をつぶし、ひじきの煮物を混ぜる。
- ③すりごまを加えて混ぜる。味をみて薄いようならしょうゆを加える。

ポイント:市販のひじきの煮物に豆腐を混ぜてたんぱく質をプラスし、手軽に栄養価をアップできます。

牛乳もち



材料 (2人分)

- A
- 牛乳: 200ml
 - きな粉: 大さじ2
 - 片栗粉: 大さじ3
 - 砂糖: 大さじ1・1/2
 - 砂糖: 大さじ1・1/2

作り方

- ①鍋にAを入れてよく混ぜ、火にかける。
- ②木べらで練り混ぜながら沸騰後2分程度煮る(わらびもち状に仕上げる)。
- ③バットにフッキングペーパーかラップを敷き、②を置いて冷ます。
- ④あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛り付け、砂糖を混ぜたきな粉をかける。

ポイント:牛乳やきな粉でたんぱく質が補給できるおやつです。ヨーグルトや牛乳・チーズ・プリンなどはたんぱく質が補給できるため、間食に取り入れるのもおすすめです。