

3月14日(木)は世界腎臓デーです。

慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

☆慢性腎臓病(CKD)とは …「腎障害」か「腎機能低下」のいずれか、あるいは両方が一定期間以上続く状態のこと。

☆CKDはなぜ危険？ ……初期の段階では、自覚症状がありません！

⇒自覚症状があらわれた時には、病気が進行していることがほとんどです。



【CKD悪化で起こる自覚症状】

・むくみ ・だるさ ・貧血 ・吐き気 ・食欲不振 など

成人の8人に1人はCKDだと推計されています



☆腎臓の機能は、一度低下すると元には戻りません。

⇒病気が進行すると、腎不全に陥り、人工透析が必要になってしまいます。

また、脳卒中や心筋梗塞などの危険性も高まります。



腎臓を守るための節塩講習会～知ろう！防ごう！CKD～

「新たな国民病」とも言われる慢性腎臓病について、生活習慣や健診結果と腎臓の深い関わりや、日常生活での予防法など、楽しく学べます。「塩分控えめ」を実際に味わうための試食もあります。興味のある方はぜひ参加してください！

日にち：3月13日(水)

場 所：揖斐川保健センター 2階

時 間：13時30分～15時(13時～受付)

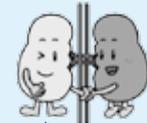
内 容：節塩の話、腎臓についての話

申込み締め切り：3月5日(火)

持ち物：家庭の汁物(大さじ1程度で塩分測定できます)

健康診断の結果(ある人のみ)

【お問い合わせ・申込み先】 揖斐川保健センター TEL 23-1511



節塩の試食があります！

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましたか？

平成30年度高齢者肺炎球菌予防接種の接種期間は、平成31年3月31日までです。

接種希望の方は予診票を発行しますので、揖斐川保健センターまでお問い合わせください。

1. 対象者：揖斐川町に住民登録がある該当年齢の希望者

ただし、過去に「高齢者肺炎球菌予防接種」を受けられた方は、対象となりません。

65歳(昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生) 70歳(昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生)

75歳(昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生) 80歳(昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生)

85歳(昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生) 90歳(昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生)

95歳(大正12年4月2日生～大正13年4月1日生) 100歳(大正7年4月2日生～大正8年4月1日生)

2. 接種場所：揖斐郡内の指定医療機関、岐阜県広域化予防接種医療機関

3. 自己負担金：3,000円(医療機関窓口で、お支払いください)

4. 持ち物：高齢者肺炎球菌予防接種予診票

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL 23-1511

3月は自殺対策強化月間です

心のサインを感じたら、一人で悩まず相談しましょう。

◎全国一斉こころの健康相談 統一ダイヤル TEL 0570-064-556

◎よりそいホットライン(24時間対応) TEL 0120-279-338

3月1日から3月7日は子ども予防接種週間です

◎麻疹及び風しん混合予防接種は接種されましたか？

麻疹及び風しん混合予防接種の対象者 1期：生後1歳以上2歳未満児 2期：就学前1年間にある児

◎ジフテリア・破傷風二種混合予防接種は接種されましたか？

ジフテリア・破傷風二種混合予防接種の対象者 11歳以上13歳未満の児

(平成30年4月に小学校6年生に個人通知をしています)

まだ、予防接種を受けていないお子さんは、体調の良いときに、揖斐郡内の医療機関へ予約して接種しましょう。接種の際は、予防票と母子健康手帳を持参してください。(予防票がない方は揖斐川保健センターにご連絡ください)

◎任意のおたふくかぜ予防接種料金助成の申請はお済みですか？

〈費用助成対象者〉1歳以上小学校就学前

〈助成回数・助成額〉1回・3,000円 ※接種後、1年以内に申請してください。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター TEL 23-1511

法律とこころの相談会

弁護士と臨床心理士による相談会を開催します。

専門家に相談することで、解決の糸口が見つかるかもしれません。また心の負担を軽くすることができるかもしれません。お気軽にご利用ください。

相談は予約制になりますので、ご希望される方は下記西濃保健所へお問い合わせください。

日程	時間	会場・お問い合わせ
3月1日(金)	13時～16時 (各相談日3件まで)	西濃保健所(西濃総合庁舎) 2階会議室 住所:大垣市江崎町422-3 TEL0584-73-1111(内線275)

*相談は無料・秘密厳守で行います。

2019年度いびがわ健幸ポイント事業について

揖斐川町では、2018年5月より、町民の健康寿命延伸を目指して、1人1人の健康づくりの取組みを推進することを目的に、いびがわ健幸ポイント事業を開始しました。各種健(検)診を受診したり、健康イベントに参加することで「健幸ポイント」が貯まり、そのポイントを貯めることで、素敵な景品があたります。

2019年度は2年目となり、4月から新たにポイントを貯めていただけますので、皆様お誘いあわせの上ご参加ください。

健康ポイント対象事業認定申請について

2019年度より、地域団体等が主催する健康づくりに関する事業を、いびがわ健幸ポイント対象事業に認定することができます。認定を希望される団体においては随時受付をしますので、揖斐川保健センターにご相談ください。

詳細につきましては、4月号の折り込みにてお知らせしますので、お楽しみに!!



お問い合わせ 揖斐川保健センター TEL 23-1511

自衛官等募集案内

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日	合格発表
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の者 修士課程修了者等は28歳未満の者	3月1日～5月1日	1次 5月11日・12日	1次 6月3日
			2次 6月11日～14日のうち1日	2次 海 7月1日 空※1 7月5日
			海・空飛行要員のみ 3次 海 7月8日～12日 空※1 7月13日～8月1日	最終 陸 7月26日 海 8月2日 空※1 8月30日
一般曹候補生(第1回)	18歳以上33歳未満の者	3月1日～5月15日	1次 5月25日	1次 6月7日
			2次 6月26日～7月1日のうち1日	最終 7月26日

※1 航空自衛隊の3次試験、2次及び最終合格発表は変更する場合があります。

※一般幹部候補生受験資格の年齢は2020年4月1日現在です。

※第2次試験は、第1次試験合格者のみです。

※お問い合わせ「自衛隊岐阜地方協力本部 大垣地域事務所」大垣市林町5-18 光和ビル2階 TEL 0584-73-1150