

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？

対象者 1期：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？

対象者：11歳以上13歳未満の児

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、医療機関へ予約してから接種しましょう。
接種の際は、予診票と母子健康手帳を必ずお持ちください。

予診票がない方は再発行をしますので、事前に揖斐川保健センターまでご連絡ください。

◎任意おたふくかぜ予防接種料金助成申請はお済みですか？ ※接種後、1年以内に申請してください。

〈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

◎任意インフルエンザ予防接種料金助成申請はお済みですか？ ※3月31日(月)までに申請してください。

〈費用助成対象者〉生後6か月～高校3年生相当、妊婦

〈助成回数・助成額〉1回 2,000円

子宮頸がんを予防するHPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン キャッチアップ接種の条件付き期間延長（経過措置）について

HPVワクチンの積極的勧奨差し控えにより、定期接種を受けられなかった方を対象に、キャッチアップ接種を実施しています。

キャッチアップ接種の期限は令和7年3月31日までとなっていましたが、以下の条件を満たす方は、接種期限が1年間延長されます。

また、現在、定期接種の対象である高校1年生相当（平成20年度生まれ）の方も、同様に延長されます。

◎延長の接種対象となる条件

平成9年度から平成20年度生まれ（平成9（1997）年4月2日～平成21（2009）年4月1日生まれ）の女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに、HPVワクチンを1回以上接種していて、接種が完了していない方

※過去に接種したワクチンの情報については、母子健康手帳をご確認ください。

※9価ワクチン（シルガード9）を15歳未満で接種開始した方は、2回接種で完了となります。

◎延長となる期間

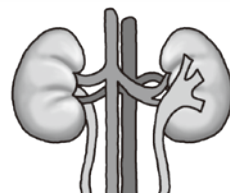
令和7年4月1日～令和8年3月31日まで

詳細については、揖斐川保健センターまでお問い合わせください。

【予防接種についてのお問い合わせ】 揖斐川保健センター Tel 23-1511

《3月の第2木曜日は、世界腎臓デー》

令和7年の世界腎臓デーは、3月13日(木)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 は新たな国民病
とされています。



慢性腎臓病 (CKD) は、初期には自覚症状がほとんどありません！

貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れた時には進行している可能性もあります。CKD の放置により、人工透析が必要な末期腎不全や心筋梗塞や脳梗塞等の発症リスクが高まります。

腎臓の機能は一度悪くなると戻ることが難しいので、予防や早期発見が大切です。

【CKD に早期に気づくために！】

- ・定期的に健診や検査を受けて、血清クレアチニン (Cr) 、尿蛋白を確認しましょう。
- ・健診で異常を指摘された場合は必ず医療機関を受診しましょう。

【こんな人は要注意！】

糖尿病や高血圧は重大な危険因子です。脂質異常症、高尿酸血症、肥満、喫煙も関係があります。すでに治療をしている方は、かかりつけ医の指導を受けながら生活習慣の改善が必要です。

腎臓を守るためのポイント！

食事：塩分の摂り方に注意しましょう (3 ～ 6g/ 日未満)。バランスよく適量を食べましょう！

禁煙：喫煙者は、非喫煙者と比べて約2倍 CKD になりやすいです。まずは禁煙しましょう。

お酒：一日当たりビール 500ml、又は日本酒 1 合が適量です。休肝日は必ずつくってください。

適度な運動：肥満などのリスクを予防しましょう。

生活：規則的な生活習慣に心がけ、十分な睡眠、休養をとりましょう。ストレスも大敵です。

お問い合わせ 揖斐川保健センター Tel 23-1511

3月1日～3月31日は「自殺対策強化月間」です！

1人で悩みを抱えていませんか？3月は、40代・50代を中心とした中高年男性や長期休暇明けの18歳以下の若者の自殺が増加する傾向にあります。心のサインを感じたら、一人で悩まずに、誰にも言えない気持ちを電話で話してみることから始めませんか？

♥岐阜県精神保健福祉センター 平日9時～17時(祝日除く) ☎058-231-9724

♥こころのケア専用ダイヤル 月・水・金 10時～12時、13時～15時(祝日除く) ☎090-5610-7578

♥岐阜県いのちの電話協会 月～日曜日 19時～22時
※第1・第3土曜日 8時～19時 ☎058-277-4343

揖斐川保健センター、公共施設などにリーフレットがありますので、ご覧ください。

今回の担当は

診療所ドクターリレーエッセイ 「総合診療・家庭医療のご紹介」

公益社団法人地域医療振興協会 執行役員 久瀬診療所 所長

いびがわ診療所 医師 横田 修一

旧久瀬村地区にあります久瀬診療所といびがわ診療所を担当しています横田修一と申します。これまで藤橋や坂内の診療所での勤務経験もあります。地域の皆さまには日頃より私達の診療活動にご理解とご協力をいただき、心から感謝を申し上げます。私の専門は総合診療・家庭医療という分野になります。皆さまにはあまりなじみのない言葉でしょうか。簡単に言うと、「あらゆる年代のあらゆる健康問題に対応する」ということです。健康診断やワクチン接種、風邪、内科一般、ケガの処置、膝や腰の痛み、皮膚や排泄のトラブル、認知症や介護保険の相談、在宅医療（訪問診療）、リハビリテーション、メンタルヘルスなど様々です。大きな手術や専門的な治療が必要な場合には、西濃厚生病院をはじめ適切な医療機関に紹介をします。また診察室にいらっしゃるご本人はもちろんですが、ご家族の方、地域とのつながりを大切にしています。出来る限りお話を伺い、皆さまの日常生活を大切にしていきたいと考えています。健康面で気になることがありましたら、お気軽に診療所をおたずねください。



<お問い合わせ> いびがわ診療所 Tel 22-2000
久瀬診療所 Tel 54-2040

友好都市

芽室町 だより

「芽室町ってこんな町です」

もうすぐ、2年間の派遣が終了します。北海道という初めての場所でも私を出迎えたのは岐阜とはあまりにも違う気候や自然でした。氷点下20度の冬に過ごしやすい夏、エゾリスにキタキツネ、パッチワークのように広がる芽室町の畑々。

そんな自然のもとに暮らす皆さんは活気にあふれていました。前向きにやりたいことがある人がいて、そして周囲は全力で応援する、そんなシーンを幾度も見てその風土を学びました。

それは揖斐川町に対しても同じで、揖斐川町の小学生や大人が芽室町に来る際には、どうやって歓迎しよう、どうしたら楽しんでもらえるだろう、そんな考えが一番にくる温かい皆さんでした。

また2年間で芽室町で過ごす中で、揖斐川町で見られる茶畑や田園、柿畑に大規模ダムなどは地元だけの景色だと感じました。日常に感じていた地元の魅力に誇りを持った上で、今後も芽室町との交流を大切にしていきます。



(芽室町魅力創造課 高橋)

有料
広告
欄