

一般不妊治療費助成の
申請はお済みですか

保健センター ☎ (93) 8300

平成28年度分（平成28年3月から平成29年2月までの診療分が対象）の一般不妊治療費助成制度の申請期限は、平成29年3月31日（金）までです。期限を過ぎると申請できませんのでご注意ください。なお、期限が近づくとついでに窓口が混雑しますので、なるべく早めに保健センターへ申請してください。また、申請受付の際には領収書の確認などで時間を要しますので、余裕を持ってお越しいただくか、あらかじめ来所予約をお取りください。

▼対象者

- ・不妊症と診断され、一般不妊治療を受けた戸籍上の夫婦
- ・夫と妻の前年の所得の合計が730万円未満であること
- ・夫または妻のいずれか一方、又は両方が扶桑町に住所を有すること
- ・医療保険に加入していること
- ▼対象治療 産科、婦人科、産婦人科、泌尿器科、皮膚泌尿器科を標榜する医療機関で受けた、ホルモン療法や人工授精等の一般不妊治療及び検査
- ▼助成金額 自己負担額の1/2相当額（1年度当たり上限額5万円）
- ▼助成期間 助成を開始した診療日の属する月から連続した2年間
- ▼必要書類等 保健センターで配布、または、扶桑町ホームページからダウンロードしてください。

ほほえみ通信

～おすすめ健康レシピ～

たっぷり野菜とチキンのトマト煮

保健センター ☎ (93) 8300

皆さん、朝食を食べていますか？

ダイエット、朝ギリギリまで寝ていたい、忙しくて時間がないなどの理由で朝食を抜くと、午前中、エネルギー不足になり、脳や体が十分に働きません。また、空腹時間が長くなるため、昼食・夕食を食べ過ぎてしまい、食後の血糖値を急激に上昇させたり、太る原因になります。食事は、主食（ごはん、パン、めん類）、主菜（卵、魚、肉、豆類）、副菜（野菜、きのこ、海藻類）をバランスよく食べることが大切です。

朝食を抜く人は、一日の野菜を食べる量が少なくなりがちです。朝食の最初に野菜から食べる『朝野菜』は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれると言われていています。また、少し大きめに切った野菜を一口で30回以上噛めば、早食いも防止でき、ダイエット効果も期待できます。『朝野菜、一口30回』を始めましょう。



【1人分】 塩分0.8g カロリー 399kcal

トッピングのおすすめ

パセリ、バジル、粉チーズ、タバスコなどお好みで



※健康レシピは保健センターで配布しています。また、扶桑町ホームページからもダウンロードできます。

【材料】4人分

- ・鶏もも肉…2枚
- ・玉ねぎ…1個
- ・ピーマン…2個
- ・パプリカ（黄）…1個
- ・にんじん…1/2本
- ・しめじ…1パック
- ・にんにく…1片
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩こしょう…適量

A

- ・ケチャップ…大さじ2
- ・固形コンソメ…1個
- ・水…200ml
- ・トマト缶（カット）…1缶

Let's アレンジ

えび、いか、あさりなどの魚介類を入れてもおいしい

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ②玉ねぎはくし切り、ピーマン、パプリカは種を取り一口大に切り、にんじんはいちょう切りする。しめじは、石づきを取り小房に分ける。
- ③にんにくはみじん切りする。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかけて、香りが出るまで炒めてから鶏肉を入れ、両面こんがり焼き取り出す。
- ⑤②を加え、しんなりするまで炒め、鶏肉を戻し入れる。
- ⑥Aを入れ15分くらい煮る。

12/21 レスリングで全国優勝 !!

11月25日（金）～27日（日）に東京・駒沢体育館で開催された全国中学選抜選手権大会で、扶桑北中学校3年の山田脩さんが73kg級で優勝しました。また、大会全体で男子の最優秀選手に贈られる東京都知事杯にも輝き、町長へ報告しました。



集団がん検診のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

集団がん検診とは、あらかじめ決まった日に保健センターで行うがん検診です。希望される方は、保健センター窓口、もしくは電話で申し込みください。

実施日	胃がん 800円 <small>40歳以上の方</small>	大腸がん 400円 <small>40歳以上の方</small>	前立腺がん 400円 <small>50歳以上の方</small>	子宮頸がん 700円 <small>*20歳以上の方</small>	乳がん 600円 <small>*40歳以上の方</small>	申込み
2月10日(金)	◎B	◎	△	◎	◎	受付中
3月15日(水)	◎A	◎	◎	◎	◎	

Aは男性優先、Bは女性優先で行います。

*乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診となります。
平成28年度は偶数年(和暦)生まれの方が対象となります。
(ただし、奇数年生まれの方で平成27年度未受診の方は受診できます。)

※扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に健康保険証を提示されると、無料で受診できます。

高齢者肺炎球菌ワクチン

予防接種はお済みですか

保健センター ☎(93) 8300

対象者には、6月頃に保健センターから案内を通知しましたが、接種はお済みですか。平成28年度の対象者は、下記の生年月日の方で過去に接種をしたことがない方です。

肺炎球菌ワクチン予防接種とは、肺炎の中でも最も多い原因となる「肺炎球菌による肺炎」を防ぐワクチンです。肺炎は高齢になるほど重症化しやすく、死亡率も高くなります。このワクチンによってすべての肺炎を予防することはできませんが、肺炎にかかった場合でも重症化を防ぐことができるかとされています。

- ▼接種期限 3月31日(金)まで
- ▼実施場所 扶桑町・大口町・江南市・犬山市委託医療機関
- ▼他市町村で接種を希望される方は、保健センターへご連絡ください。
- ▼費用 2,000円

(医療機関の窓口でお支払いください。)
※接種日当日に60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気(身体障害者手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害(身体障害者手帳1級程度)のある方も対象になります。
※過去に接種したことがある方、及び対象者の生年月日にあてはまらない

平成28年度の対象者

生年月日
昭和26年4月2日から昭和27年4月1日生まれの方
昭和21年4月2日から昭和22年4月1日生まれの方
昭和16年4月2日から昭和17年4月1日生まれの方
昭和11年4月2日から昭和12年4月1日生まれの方
昭和6年4月2日から昭和7年4月1日生まれの方
大正15年4月2日から昭和2年4月1日生まれの方
大正10年4月2日から大正11年4月1日生まれの方
大正5年4月2日から大正6年4月1日生まれの方

方のうち75歳以上で接種を希望される方は助成の制度があります。事前申請が必要ですので保健センターへご相談ください。(ただし、過去に助成の制度を利用したことがある方は除きます。)



はちまるくんだより

「アンチエイジングには、まず口の中から」

大山扶桑歯科医師会

歯が抜けると、実年齢よりも老け込んで見えてしまいます。それはなぜでしょう？歯が抜けると、あごの骨が吸収します。やつれた状態を表すのに「頬がこける」という表現がありますが、全身的に健康であっても、あごの骨が吸収すると、頬がくぼんだ状態になってしまいます。とりわけ前歯がないと、老けて見えます。上唇が内側に入り込み、鼻唇溝【びしんこう】(両鼻から口の角の向かう溝のようなシワ)が強く見えるようになり、多くの歯がなくなると、上下の唇が内側へ入り込み、咬み合わせの高さが低くなって、頬がこけた感じになります。

見かけだけの変化だけではなく、発音もおかしくなってしまうし、嘔むこともうまく出来ません。よく噛めない唾液の分泌も減少して、唾液中の消化酵素や老化防止ホルモンも減少します。唾液の減少は、胃腸の負担を増やし、胃腸が悪いと腹筋が衰え、前かがみの姿勢になり、いかにも老人らしくなります。

誰しも、いつまでも若くはつらつとして生きたいと願うはずですが、それにはまず口の中の健康の回復が、若さへの近道となります。

健康・ど・アップ教室の お知らせ

保健センター ☎(93) 8300

膝が痛い、腰痛で動きづらい、肩こりで頭が痛くなると悩んでいる方、それは体のゆがみからきているかもしれません。一度自分自身の姿勢について、一緒にチェックしてみませんか。前回、好評で参加できなかった方のために、健康・ど・アップ教室「体のゆがみ・姿勢チェック」を追加開催します。ぜひご参加ください。

※会場準備のため、事前に保健センターに申し込みください。

▼日時 3月17日(金)

受付：午後1時45分～

開始：午後2時(約1時間半)

▼場所 保健センター

▼内容 体のゆがみ・姿勢チェック

↳ 膝・腰痛・肩こり対策

▼持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

▼定員 20名

▼申込み 2月1日(水) 〃

風しんワクチン予防接種

費用を助成します

保健センター ☎(93) 8300

妊娠初期の妊婦が風しんに感染した場合、胎児が風しんウイルスに感染して「先天性風しん症候群」の赤ちゃんが生まれる確率が高くなります。

そこで、風しんの感染防止や先天性風しん症候群の予防のため、平成28年4月1日接種分から予防接種費用を助成しています。

予防接種は自らの意思で行うものです。接種の必要性を風しん抗体検査で調べることをおすすめします。(注)

▼対象者 妊娠を予定又は希望している女性及びその夫

※妊娠中の方は接種できません。また、風しんにかかったことがある方を除きます。

▼助成金額 接種費用の1/2 (上限額5,000円)

※生活保護、町民税非課税世帯に属する方は全額無料で接種をすることができます。

▼助成回数 1回限り

▼助成方法 償還払い(払い戻し)

医療機関で接種後、保健センターに助成申請書を提出してください。

① 医療機関に直接接種の予約をしてください。

② 医療機関で接種し、接種費用をお支払いください。領収書に、被接種者の氏名、接種日、接種したワクチン名、接種費用額、医療機関名が記載されているかを確認し、保管ください。

③ 接種後、保健センターに身分を証明するもの、領収書(原本)、印鑑、通帳を持参してください。(事前に風しん抗体検査を受けた方は結果をお持ちください。)

※保健センター行事の都合により、駐車場及び窓口が大変混雑する恐れがありますので、ご了承ください。

申請期限 3月31日(金)

(注) 抗体検査について

風しんは、十分な抗体がないと風しんにかかるリスクが高くなります。抗体検査は、医療機関で実施しています。検査の費用は実費負担ですが、初めてのお子さんをご希望の女性は、愛知県

の風しん抗体検査事業の対象となる場合があります。詳しくは、江南保健所 ☎(56) 2157 に問い合わせください。

ぱばままクラス(特別編)のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

保健センターでは、通常のクラスに加え、土曜日にはぱばままクラス(特別編)を開催します。

▼日時 3月4日(土)

受付：午前8時45分

教室：午前9時から

(約3時間)

▼場所 保健センター

▼内容 お父さんの妊婦体験、育児体験、沐浴体験など

▼対象 妊娠中の方とご家族の方

▼定員 12組24名(予約制)

(2人ペアで申し込みください。)

▼申込み 2月1日(水) から電話または保健センター窓口へ申し込みください。定員になり次第締め切ります。

●ぱばままクラス通常クラスのご案内
通常のクラスでも、1回4コースでさまざまな教室を行っています。気になるコースのみの参加もできますのでぜひ申し込みください。
お父さんの参加大歓迎！
もちろん妊婦さんのみの参加もできます。

日程	内容	申込み・定員	場所・時間
A 2月3日(金)	分娩時の呼吸法・お父さんとできるストレッチ・母乳育児のすすめなど	随時申込み可	保健センター
B 2月9日(木)	育児用品紹介・育児体験・歯科健診など	随時申込み可 定員10名	受付：午後1時～ 教室：午後1時30分～
C 3月7日(火)	沐浴(赤ちゃんのお風呂)体験など	2月1日(水)から申込み可 定員9名	Bコースのみ 受付：午後1時35分～ 教室：午後1時50分～
D 3月14日(火)	妊娠中の栄養のお話・貧血予防ごはんの作り方と試食など	随時申込み可	

※お父さんが参加された場合は、どのコースでも妊婦体験を実施します。