

保健師(=町の保健室的な役割)からのお知らせです♪

フレッシュなふたりの健やかライフ インフォメーション

秩父別町独自のサポート：★マーク

新婚生活をハッピーライフに！



<生活習慣編>

①しっかり睡眠！夜更かし注意！

⇒生活リズムを整え、睡眠の時間をしっかり確保する事によって、**日頃の疲れやストレスを溜めにくい体**が作られます。また、睡眠をしっかりとする事によって、**日中の集中力が高まる事や肥満予防**になるとも言われています。

②無理なダイエット、太りすぎには要注意！

⇒無理なダイエットをすると**ホルモンバランスが崩れ、免疫機能の低下や肌荒れ、卵巣機能が低下する**可能性があります。また、太りすぎの方は、**生活習慣病などのリスクが高くなります**ので、定期健診・食事の見直しなどを意識しましょう。

③アルコール・タバコは控えめに！

⇒タバコにより**血管への負担が大きく、ガンなどのリスクも高くなります**。アルコールも**肝臓や血管への負担が大きく、量が多くなると脳への影響も出てきます**。タバコやアルコールは、これから授かるかもしれない**お腹の中の赤ちゃんやパートナーにも影響**があります。

<食生活編>

食事は**バランスと量が大切**です！

副菜
(サラダ、おひたし、酢の物など)



主菜(魚、肉、卵、大豆などを使った料理)



汁物・スープ
※具たくさんしたら野菜もたくさん取れます！

主食(ごはん、パンなど)

「主食(ごはん、パン等)」を中心に、「主菜(メインのおかず)」と「副菜(小鉢等のそえるおかず)」、汁物・スープなどを組み合わせると、自然に栄養バランスが良くなります。味付けは薄めに慣れることがベスト！

健康を守る！



<住民健診など>

健診を利用し、日頃から自分の健康状態を知っておきましょう！

健診名	対象	時期	費用
★ 歯科健診	20歳以上の町民 ※歯科健診は妊婦さんも受ける事が出来ます！	住民健診 6月中旬 10月下旬	無料
子宮がん検診			
★ 乳がん検診			
★ 住民健診	30歳以上		
★ 人間ドック	30歳代(2年に1回) ※扶養家族の方 40歳以上(毎年)	随時 4月申し込み	助成金額 15,000円

※お勤めの方は、職場健診をご利用下さい。

※40歳以上の方は、特定健診となりますので保険者によって健診場所や内容、負担が異なります。

<大人の予防接種(インフルエンザ・風しん)>

★インフルエンザ

インフルエンザの重症化を予防するワクチンです。

助成期間は
毎年10月15日～
12月31日まで

対象者

19歳以上の町民(18歳以下は全額助成)

自己負担

1,000円(町で2,200円助成)



★大人の風しんワクチン

風しんは、妊娠初期の女性がかかると、生まれてくるお子さんの耳や目、心臓などに障がいを生じる「先天性風疹症候群」の危険性が高くなる病気です。

これから、赤ちゃんを望まれる方は、ご夫婦で考えてみてはいかがでしょうか。

対象者

- ① 妊娠を予定又は希望している女性及びその夫
- ② 妊娠している女性の夫(風しんにかかった事のある方、風しんの抗体価が十分であると確認できた方、妊娠中・妊娠の可能性のある方は接種出来ません。)

助成額

風しんワクチン⇒2,900円 麻しん風しん混合ワクチン⇒4,600円

※助成は後払い(申請後に口座振込)となりますので、接種病院で支払い後に

- ①領収書(ワクチン接種料とわかるもの)
- ②予診票などワクチン接種名、接種日がわかるもの
- ③本人名義の口座番号
- ④妊婦の夫の場合には母子手帳 を持参お願いいたします。

