

9月は健康増進普及月間です！ ～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬～

「糖尿病」、「がん」、「心臓病」、「脳卒中」などの生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

「今は元気でどこも悪くない・自分は健康で大丈夫！」と思っていませんか？これといった自覚症状がない時から、健康づくりを行うことで、将来の健康寿命を延ばすことにつながります。

健康づくりのポイント① 運動

今よりプラス10分、身体を動かしましょう！



健康づくりのポイント② 食事

塩分を減らし、野菜料理をあと1皿取り入れましょう！



健康づくりのポイント③ 禁煙

タバコを吸う方は禁煙を！
タバコを吸わない方は受動喫煙に気をつけましょう。



『特定健診・がん検診』の受診を、年に1度の健康習慣にしましょう！



◇助成額 平成28年4月1日以降、特定不妊治療に要した費用の一部を助成します。

1回の治療につき、上限初回5万円、2回目以降10万円(治療内容により異なります)

◇対象

1. 御坊市に住民登録をしている方
2. 夫及び妻の前年度の合計所得が730万円未満であること
3. 和歌山県特定不妊治療費助成事業実施要綱による助成金の交付決定を受けていること

◇申請方法 御坊市特定不妊治療費助成事業申請書を御坊保健所に提出してください。



『ひきこもりからの回復と支援』 講演会のご案内

「ひきこもり」について理解を深め、地域の支援活動について知っていただければと思います。講演は3回ありますが、ご希望の講演のみでも、ぜひ参加してください。

第1回 9月24日(土)	講師 紀の川病院 副院長 ひきこもり研究センター長 宮西 照夫 氏 「ひきこもりの理解について～こころの病とひきこもり～」
第2回 10月16日(日)	講師 国保日高総合病院 臨床心理士 石橋 玄 氏 「ひきこもりの集団療法について」 ひきこもり経験のある若者との対談 「集団療法の効果」
第3回 11月19日(土)	講師 南紀若者サポートステーション 訪問支援員 南 芳樹 氏 「ひきこもりにおける家族や支援者の関わりについて」

- ◇場 所 国保日高総合病院
診療管理棟3階 講堂
- ◇時 間 各回とも
13:30～15:30
(受付 13:00～)
- ◇定 員 先着100人
- ◇参加費 無料

この講演会は、御坊保健所と「御坊・日高圏域自立支援協議会」、「和歌山県精神保健福祉協会御坊支部」の共催です。

プレママ＆フレッシュママサロン

参加費無料



？
どんなことを
しているの？

授乳や赤ちゃんの体重の増え方など助産師や保健師に相談したり、ベビーマッサージやママ同士の交流を楽しむことができます。

また年3回、離乳食編を開催しており、毎回好評です。ぜひ気軽にお越しください。

妊婦ですが、参加
できますか？

大歓迎です！
妊娠中の生活のこと、出産への不安などについて相談していただけます。
「先輩ママの話を聞けて良かった」、「出産前に色々聞けて良かった。産んでからも参加したい」などの声をいただいています。参加者同士の交流ができるので、ママ友づくりのチャンスです。

直近の 日 程	9月12日(月) 10月21日(金)*離乳食編 12月 5日(月)
時 間	13:30～15:30
場 所	福祉センター
対 象	妊婦さん、産婦さん、 パートナー、生後6か 月までのお子さん