

## 県では男性不妊治療費助成事業を開始します

県では、これまで指定医療機関において特定不妊治療(体外受精および顕微授精)を受けたご夫婦に治療費の一部を助成してきました。これに加え、平成27年4月からは特定不妊治療の一環として行われる「男性不妊治療」を行った場合、最大10万円を助成します。詳しくは、坂戸保健所に問い合わせるか県ホームページでご確認ください。

**対象** 埼玉県内(さいたま市、川越市および越谷市を除く)に住居登録があり、夫婦の所得の合計額が730万円未満である方

**対象となる治療** 特定不妊治療に至る過程の一環として実施された精子採取術(TESE、MESAなど)。

**助成額** 上記対象治療の治療費の2分の1の額(上限10万円)

**申請方法** 治療が終了した日の属する年度末までに、特定不妊治療についての申請と同時に県保健所に申請

**問合せ先** 坂戸保健所(☎049・283・7815)

埼玉県男性不妊治療費助成事業のご案内(<http://www.pref.saiama.lg.jp/a0704/boshi/danseifunin.html>)

## 在宅医療相談室の開設時間に変更になりました

疾病を抱えても、自宅などの住み慣れた地域で療養し、安心して生活を続けることができるように、在宅医療コーディネーターが往診医や訪問看護の紹介、入退院の支援、介護サービス利用のための支援など在宅医療と介護に関する電話相談を受けています。

**相談時間** 9時～17時(時間帯により携帯電話へ転送)

**問合せ先** 坂戸鶴ヶ島医師会(☎049・288・1288)

## 「わたしの歯っぴーファイル」を寄附していただきました

子どもたちのむし歯予防対策として、このファイルを活用し、大切な歯と口の健康について関心をもってもらえるよう、坂戸鶴ヶ島歯科医師会から、「わたしの歯っぴーファイル」を市内小学校1年生に1人1冊ずつ寄附していただきました。ありがとうございました。

## こころお元気ですか? 精神保健福祉に関する相談に応じています

### こころの健康相談

「不安や焦りで毎日が辛い」「家族の様子がいつもと違う。どう接したらいいか?」などこころの問題に関する相談に毎月1回、専門医が相談に応じています。ご本人だけでなくご家族の相談も可能です。

### ソーシャルクラブ

地域で生活している、主に回復期の統合失調症の方を対象にしたグループ活動です。社会復帰の第一歩として参加してみませんか。

**対象** 市内在住の精神障害のある方。主治医が参加することに支障がないと認めた方

**内容** 話し合い、スポーツ、レク、創作活動など

### 自立支援医療(精神通院医療)

統合失調症やうつ病、てんかんなどの精神疾患により、継続した通院治療を受けている方の医療費の軽減を図る制度です。制度の対象となる医療機関は病院(診療所)、薬局、精神科デイケア、訪問看護です。医療費の自己負担上限額は所得や病状に応じて決まります。

### 精神障害者保健福祉手帳

この手帳は統合失調症、そううつ病、てんかん、発達障害または高次脳機能障害などで、一定の障害の状態にあることを認定するものです。この手帳により各種の福祉制度や支援が受けられます。

**対象** 精神障害のため長期にわたり、日常生活や社会生活に制限がある方。ただし、精神疾患による初診から6か月以上経過している方が対象です。

**問合せ先** 障害者福祉課障害者支援担当



## ◇急な病気の電話相談◇

急な病気や家庭での対処法、受診に迷うときは下記の番号へ問い合わせてください。看護師が相談に応じますが、診断や治療を行うものではありません。

### ■大人の救急電話相談

#### 電話番号

・#7000(NTTプッシュ回線・ひかり電話・携帯電話)

・048・824・4199(ダイヤル回線・IP電話・PHS)

**相談時間** 18時30分～22時(毎日)

### ■小児の救急電話相談(育児相談は除く)

#### 電話番号

・#8000(NTTプッシュ回線・携帯電話)

・048・833・7911(ダイヤル回線・ひかり電話・IP電話)

#### 相談曜日/時間

・月～土曜日/19時～翌朝7時

・日曜日・祝日・年末年始/7時～翌朝7時

## 歯と口の健康フェア 2015

**日時** 6月7日(日) 10時～12時30分(最終受付12時)

**場所** 坂戸市立市民健康センター

**内容** ①児童歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布(当日は歯みがきをして歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡を持参のうえ来場してください)②成人歯科健診・口腔がん健診(定員20人/要申込)③入れ歯へのネーム入れ(定員20人/要申込)④歯のなんでも相談⑤指の石こう模型製作⑥マジックショー・さかど健口体操⑦葉酸カムりんとう・風船プレゼント&水ヨーヨー釣り⑧8020よい歯のコンクール審査・表彰

**参加費** 無料

※②③の申込みは5月11日(月)から坂戸市立市民健康センター(☎049・284・1621)

### <歯に関する児童画展>

**日時** 6月7日(日) 10時～12時30分

**場所** 坂戸市立市民健康センター

なお、優秀作品(金賞)を、6月12日(金)から26日(金)16時まで鶴ヶ島市市民活動推進センターで展示します。



## 双子ちゃんママ&パパの集い

**対象** 双子など多胎児の親子・妊婦  
**日時** 5月26日(火) 10時30分～11時30分  
**場所** 富士見市民センター  
**内容** 親子遊び、情報交換  
**問合先** 保健センター・子育てセンター(☎049・286・7201)

## 献血にご協力をお願いします

**日時** 5月12日(火)9時30分～11時45分、13時～16時  
**場所** 市役所  
**内容** 400・200mL献血  
**主催** 鶴ヶ島ライオンズクラブ  
 ※受付の際に本人確認を行います。  
 運転免許証、健康保険証、学生証などをお持ちください

## 2歳児歯科健康診査のお知らせ

平成27年度から2歳6か月児の子どもを対象に、毎月実施することになりました。対象月に通知をお送りします。  
 ※これまで2歳児歯科健康診査を受けていない平成24年5月～8月生まれのお子さんで、健診日に3歳未満であれば受診できますので、ご希望の方は保健センターまでご連絡ください。



## ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
5	9(土)	9時30分～12時30分	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴
	29(金)	9時30分～12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために呼吸法などの実習含む
6	4(木)	10時～13時	妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング
	9(火)	13時～15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

**場所** 保健センター

**持ち物** 母子健康手帳、筆記具、飲み物。5月29日はズボン着用で参加してください。6月4日はエプロンと実習費(300～500円程度)。

**申込み** 直接または電話で保健センター(1回のみ参加可)

## 小児慢性特定疾病医療費支給継続申請の受付を開始します

**対象** 現在受給者証をお持ちで引き続き治療が必要な20歳未満の方の保護者

**期間** 6月12日(金)～7月31日(金)

**場所** 坂戸保健所

**必要書類** 申請書、医療意見書、受給者の加入する公的医療保険の被保険者の市町村・県民税課税(非課税)証明書など

※お持ちの受給者証に記載の住所地在を管轄する保健所から申請に必要な書類が郵送されます(医療意見書は同封しません。指定医に依頼してください)。

**問合先** 坂戸保健所(☎049・283・7815)



## 百薬の長か、百毒の長か

### アルコール

食品上のアルコールは【エチルアルコール】を指し、エタノールや酒精とも言います。酒類は酒税法で、『アルコール分1度以上の飲料…』と定義され、課税対象食品です。度数は、容量百分中(○/100)に含まれるエチルアルコールの量、つまり%と同じです。

〔例〕100mLのお酒に、10mLのエチルアルコールが含まれていれば、度数は10度で、アルコール濃度が10%ということです。ただし、これは《容量比》なので実際のアルコールは、アルコールの比重を考慮し、8gとなります。

### 適量

胃や腸から吸収されたアルコールは肝臓で分解されて《アセトアルデヒド》になります。これが『酔い』の原因物質で、分解酵素の働きの強弱が『酒の強さ、弱さ』となります。個人差があるものの多量飲酒は肝臓や膵臓への負担となり、高血圧の危険因子です。1gのアルコールには約7kcalのエネルギーがあるので、肥満へもつながります。

《健康日本21》では、生活習慣病のリスクを高める量を、男性40g/日以上、女性20g/日以上とし、1日60g越えを、多量飲酒としています。

1日の適量は、約20gが1つの目安になります。

### 《平均的な酒類の20gアルコール含量相当量と1日の適量》

酒類	アルコール20gを含む量 (mL)	日本人の1日の適量 (食生活指針)
日本酒	180(1合)	1～2合
ビール	500(中1本)	1～2本
ウイスキー	60(ダブル1杯)	ダブル1～2杯
ワイン	180	
焼酎	110	
缶チューハイ	520	

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子  
 女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 128