



今月のテーマ

不妊治療費を助成しています

子どもがほしいけど、なかなかできない。晩婚化などの背景により、そんなカップルが増えています。

不妊とは、健康な男女が妊娠を希望し、避妊をしないで、「一定期間」夫婦生活を行なっても妊娠をしない状態を言います。避妊をせずに通常の夫婦生活を行なっていると、1年で、80%、2年で90%のカップルが赤ちゃんを授かるといわれています。



「不妊かも？」と感じたら

不妊の原因はさまざま。要因が関連していますが、年齢も大きく関係しており、年齢を重ねることにより妊娠率は徐々に低下し、35歳くらいから急激に低下します。それは、自然妊娠でも、人工授精や体外受精などの生殖補助医療の場合も同じです。

また、WHOの発表によると不妊症の原因が女性側のみというケースは41%、男性のみは24%、男女双方は24%、原因不明は11%であり、不妊症夫婦の約半数には男性にも原因があることがわかっています。

赤ちゃんが欲しいと思っているにもかかわらず、なかなか妊娠しない場合には、早めに専門の医師などに夫婦で相談することが大切です。

不妊治療費の助成

2017年に体外受精によって出生された人の割合は16人に1人といわれ、毎年多くの赤ちゃんが不妊治療によって産声をあげています。

こどもを安心して生み、健康やかに育てることのできる環境づくりを推進するため、県では体外受精または顕微授精をはじめとした医療保険適用外の治療・検査費について助成を行っています。

なお、町では、前年の所得合計額が400万円未満の場合、上限10万円の上乗せ助成や、不育症治療費や一般不妊治療（人工授精）費への助成などを実施しています。

▼詳しくは、町ホームページをご覧ください。役場みらい健康課（☎33-0355）へお問い合わせください。

歯を大切にしようね



今月のテーマ

歯周病を治療して血糖値を改善

歯周病は、口の中にある細菌の感染により、歯と歯ぐきの境目が炎症を起し、進行すると歯を支えている歯槽骨が破壊されて歯を失ってしまう疾患です。

糖尿病の人は、高血糖状態のため免疫力が低下し、細菌やウイルスに感染しやすくなるため、そうでない人に比べ、2倍以上も歯周病にかかりやすく、さらに重症化しやすくなります。

また、歯周病が悪化し、歯肉に炎症が起きると、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを邪魔してしまい、血糖値のコントロールが悪くなり、糖尿病が悪化する悪循環となってしまう。

一方で、歯周病を治療すると糖尿病の血糖値も改善することがわかってきました。歯周病改善に必要なことは、毎日のブラッシングで口腔内を清潔に保つことです。また、歯科医院で炎症の原因となっている歯石を確実に取り除くこともとても大切です。

将来の快適な生活のため、ぜひかかりつけの歯科医院をつくり、年に1、2回のチェックとクリーニングをしてもらいましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その151

管理栄養士 島博子



今月のお料理

シャキシャキとおいしい♪

ひじきと糸こんにゃくの炒めサラダ

今

回は、こんにゃくが入った炒めサラダのご紹介です。短時間炒めることで、かみ応えがあり、かさが減るのでたくさん食べられます。

豆苗は、緑黄色野菜に分類され、β-カロテンのほか、カリウムも多く含まれています。β-カロテンは油と合わせると吸収率が上がるので、油炒めなどがおすすめです。

また、豆苗は一度使いきっても、残った根を水に浸しておけば、再び芽が生え、再収穫できます。

【作り方】

- ① 糸こんにゃくはさつとゆで、食べやすい長さに切る。ひじきは戻しておく。豆苗は根元を切り落として、半分の長さに切る。にんじんはせん切り、ハムは細切りにする。
- ② フライパンを熱し、糸こんにゃくを炒める。チリチリと音がしたら、ごま油、ひじき、にんじんを加えて炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら豆苗を加えてさつと炒め、しんなりしたら火を止める。
- ④ 熱いうちに、Aの調味料を加えてなじませ、ハムも加えて混ぜ合わせる。

Cooking

【材料（2人分）】

糸こんにゃく	… 1/4袋 (45g)	ごま油	… 小さじ1
乾燥ひじき	… 2.5g	酢	… 大さじ1
豆苗(水菜でも可)	… 1/2袋 (50g)	白いりごま	… 大さじ1/2
にんじん	… 1/4本	そうめんつゆ	… 大さじ1/2
薄切りロースハム	… 2枚	しょうゆ	… 小さじ1/2
		砂糖	… 小さじ1
		鶏ガラスープの素	… 小さじ1/4

Calendar

Health May Calendar

5月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
◆ まちかどエクササイズ(チェア版)体験コース	
1・8・15日	大里多目的集会施設 (午前10時～11時)
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鶏殿地域交流センター (午前10時～11時)
14日	上地多目的集会施設 (午前10時～11時)
20日	成川生活改善センター (午前10時～11時)
21日	平尾井生産活動センター (午前10時～11時)
28日	井田公民館 (午前10時～11時)

◆ スマイルヨガ

1・8・15・22・29日	鶏殿福祉センター (午前10時45分～11時45分)
7・14・21・28日	まなびの郷 (午前10時45分～11時45分)

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶏殿福祉センター）

日	内容と開催時間
26日	すくすく育児相談 (午前9時30分～11時30分)

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

5月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
4日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
5日	谷地内科	☎(23)3088 内科
6日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
10日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
17日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
24日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
31日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。