0

今月は樋口真夕保健師

令和4年4月から不妊治療が保険適用 个妊で悩ん ません

か

も妊娠しない場合を言います。 をしないで性交を行っていて する男女が15妊とは、子ども 女が1年間避妊子どもを希望 となどがあげられます。 妊の原因としては、

思った場合は、1人で抱え込などのことで少しでも不安にがよいこともあるので、不妊すぐに検査や治療を行った方 記の定義を満たさなくても、 男女とも加齢により妊娠しに 精子数が少なかったりするこ くくなります。 これらのような場合は、 がなかったり、 また、 女性

日本では、

約5・5組に1

厚生労働省の資料によると

や治療を受けて

いることがわ

-9年に誕

の夫婦が実際に不妊の検査

心ます。

が不妊治療法により誕生して生した子どもの約14人に1人かっており、2019年に誕

ます。

の経済的負担の軽減を目的に、 不妊治療を受けている夫婦 します。 限2万5千円)と宿泊費(1通院に要した往復交通費(上 人あたり上限5千円) を助成 Î

かかった費用を助成していかかった費用を助成した。それに適用となりました。それに受精などの不妊治療が保険受精などの不妊治療が保険

▼詳しくは ますので、

は、役場みらい健康、ご相談ください。

くは、

療費等助成事業などがあ

そ

 \mathcal{O}

ほ

かに

ŧ

不育症治

不妊治療の助成

※回数に制限はありませ

h

ましょう。

専門機関などに相談

万円(先進医療の70%)を助先進医療を受けた方に上限5 年齢制限があります※回数に制限はありませんが を助

◆特定不妊治療費(先進医療)





今月のお料理 やさしいカレー国味♪

簡単タンドリーチキン

う。 クリスァ で食べやす、 と、短時間で簡単に作 がイシーすぎず、塩、 がイシーすぎず、塩、 がっます。 に鶏肉を漬け込んで作グルトや数種類のスパンド料理のひとつで、タンドリーチキンはご紹介します。 タ 🛭 ンド 品です。 簡 い味付けで 単 付けです。 場分控え に作れる で は ります。 ス でス作パ チに ン 料 キで るイヨ料スー ンき をる

【材料(2人分)】

料理作成:きほう食の会

··· 1枚 (180g) … 少々 油 … 大さじ 1/2

レタスなどの添え野菜 … お好みで

One Point Advice

玉ねぎ(みじん切り) … 1/8 個 … 大さじ4 無糖ヨーグルト … 小さじ 1/2~ カレー粉 おろしにんにく … 小さじ 1/2 ケチャップ … 大さじ1 砂糖 … 大さじ 1/2 レモン汁 … 大さじ 1/2

エネルギー (1人あたり):約163kcal

塩分:約0.8g

【作り方】

- ① 鶏肉は包丁の背などで軽くたたいて伸ばし、食べ やすい大きさに切る。塩こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を両面焼く。
- ③ 一旦鶏肉を取り出し、同じフライパンに A を入れ て火にかける。玉ねぎに火が通ったら、鶏肉を戻し、 絡ませながら焼く。
- をかけ、野菜を添える。

- ④ 器に鶏肉を盛り付け、フライパンに残ったソース

Health December Calendar

鶏肉はお好みで皮つきを使ってもよいです♪

12 月の健康カレンダー

(12 月、および年末年始の休日救急当直医					
\Box	病 院	名	内科·外科		
12/4	かじの内科クリニック	☎ (38)8010	内 科		
	紀南医師会 応急診療所	☎ 0597(88)1001	内 科		
12/11	笹 谷 内 科 外 科	☎ (21)2917	外科		
	紀南医師会 応急診療所	☎ 0597(88)1001	内 科		
12/18	ましょうクリニック	☎ (29)7800	内 科		
	小 山 医 院	☎ 0597(89)2701	内 科		
12/25	すずきこどもクリニック	☎ (28)0111	小児科		
	西久保内科クリニック	☎ 05979(3)1155	内 科		
12/30	真 砂 小 児 科	☎(29)7313	小児科		
12/31	かじの内科クリニック	☎ (38)8010	内 科		
1/1	山 🗆 整 形 外 科	☎ (31)8052	外 科		
1/2	湊口内科クリニック	☎ (21)3710	内 科		
1/3	熊野路クリニック	☎ (21)2110	内 科		
	西久保内科クリニック	☎ 05979(3)1155	内科		

※12月30日金~1月2日月は、紀南医師会応急診療所も開設しています。 ※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。

子どもとお母さん(会場 鵜殿福祉センター)				
	内 容 と 開 催 時 間			
5 FI	4か月児健診	(午前9時~)		
3 🗆	10 か月児健診	[(T B) 9 ld '0/		
0 П	1歳2か月児歯科健診	(午前9時~)		
8 🖯	1歳8か月児健診	(十則9吋~)		
9 ⊟	パパママ教室	(午後7時~8時30分)		
13⊟	7・8か月離乳食教室	(午前9時30分~11時)		
15⊟	2歳6か月児歯科健診	(午後1時15分~)		
16⊟	3歳児健診	(午後1時~)		
21⊟	子育てほっとサロン	(午前 10 時~ 11 時 30 分)		
子どもとお母さん(会場子育て支援センター)				
	内 容 と 開	催時間		
2 ⋅ 23 🖯	育児相談	(午前10時~11時)		

子ど	子どもとお母さん(会場 鵜殿福祉センター)						
В	内 容 と 開	催	時	間			
5 🖯	4か月児健診	,	左	前	9	時	~)
20	10 か月児健診		(午	ΗÜ	9	ΠĄ	, ,
8 🖯	1歳2か月児歯科健診	(午前9		9	時	~)	
0 🗆	1歳8か月児健診		Т	ĦΊ	9	ПД	,
9 ⊟	パパママ教室	(午	後	7 時	~ 8	時 30	分)
13⊟	7・8か月離乳食教室	(午	前	9 時:	30分	~ 11	時)
15⊟	2歳6か月児歯科健診	(4	F 1	後 1	時	15 分	~)
16⊟	3歳児健診	(午	後	1	時	~)
21日	子育てほっとサロン	(午	前 1	10時	~ 11	時 30)分)
子どもとお母さん(会場子育て支援センター)							
В	内容と開催時間						
2 ⋅ 23 🖯	育児相談	(4	= <u>f</u>	前 10	時~	~ 11	時)
※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。							

(介護予防 事	業(対象:65)	歳以上の方)		
\Box	会 場	まと開催時間		
◆ チェアエクササイズ				
2 · 9 · 16⊟	大里多目的集会施設	(午前9時15分~10時15分		
7 ⋅ 14 ⋅ 21 🖯	まなびの郷	(午前9時15分~10時15分		
◆ まちかどエクササイズ				
2.0.16□	神内福祉センター	(午前9時15分~10時15分		
2 · 9 · 16⊟		(午前10時30分~11時30分		
7 ⋅ 14 ⋅ 21 🖯	まなびの郷	(午前10時30分~11時30分		
◆ スポーツ:	ボイス(しっかり	ノコース)		
6.20□	まなびの郷	(午前9時30分~10時30分		
6 ⋅ 20 🖯		(午前10時45分~11時45分		
◆ スポーツカ	ボイス(ゆったり	コース)		
13·27Fl	まなびの郷	(午前9時30分~10時30分		

介護予防事業(対象:65 歳以上の方)					
	会場と開催時間				
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室					
1 🖯	鵜殿地域交流センター	(午前9時30分~10時30分)			
	病 地域 火流 ピノソー	(午前10時30分~11時30分)			
8 🖯	中村多目的集会施設				
15⊟	平尾井生産活動センター	(午前10時~11時)			
21⊟	下地生活改善センター				
22⊟	井田公民館				
◆ スマイルヨガ					
1 · 8 · 1	5・22日 まなびの郷				
5 · 12 · 1	9・26日 はぐくみの森	(午前10時45分~11時45分			
6 · 13	・20日 鵜殿福祉センター				
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング					

7・14・21日 ピーアップ新宮 (午前11時~午後3時)

※ 要予約:詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

15 | Kiho 2022 - 12 2022 - 12 Kiho | 14