

あい子育てサポート事業 (平成21年4月1日より実施)

～不妊治療支援事業助成金支給制度について～

子どもを希望されながらも、不妊症のため子どもを授かることが困難なご夫婦の方々へ、4月より、その不妊治療に要した費用の一部を助成いたします。

＜対象となる治療＞ 体外受精及び顕微授精。(特定不妊治療といいます。)

＜対象となる夫婦＞ 夫婦いずれか一方が申請の日において町内に1年以上住所がある方。
夫及び妻の前年の所得の合計金額が730万未満である方。

＜医療機関＞ 岡山県の不妊治療支援事業で、県が指定している医療機関。
(県外の医療機関で治療を受けることもできます。)

＜費用の助成＞ 1回あたりの治療につき、10万円を上限とします。
助成は年度2回、通算5年間まで受けられます。

※申請手続きなど、詳しい内容については、鏡野町役場 健康増進課 保健師
までお問い合わせ下さい。



春はウォーキング! 体の中から健康になりましょう。

有酸素運動の代表格、ウォーキングは、日常生活の中に簡単に取り入れることができ、体に負担がかかりにくく、誰でも気軽に始めることができます。

ウォーキングの健康効果

- ・心肺機能や筋肉が無理なく鍛えられる。
- ・体内に取り込んだ酸素が効率よく脂肪を燃やし、肥満や生活習慣病の予防になる。
- ・運動により脳が刺激され、老化や認知症の予防になる。
- ・気分転換になり、ストレス解消につながる。

など

ウォーキングは長く続けることが大切です。毎日の生活の中で歩く機会を増やすように心がけ、「1日1万歩」を目標にしましょう。

ウォーキングをする時のポイント

- 通気性が良く動きやすいウェアを選び、正しいフォームで歩きましょう。
- あごを引いてやや遠くを見ましょう。
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばして、腕は自然に振りましょう。
- 歩幅をいつもより大きく、リズムに乗って歩きましょう。

★体調がよくない時や、腰痛・膝痛などの症状があるときは無理をしないようにしましょう。

★水分補給を忘れないようにしましょう。

★医療機関に通院中の方は、かかりつけ医にご相談のうえ行なってください。



ポリオ予防接種のお知らせ

日 時：5月13日(金) 受付13時～14時
場 所：鏡野町中央公民館 大ホール

★必ず母子手帳をご持参ください。