



## 転倒・骨折予防教室開催

「貯筋」それはからだに筋肉を貯めておくことです。筋肉が衰えてしまうと、新陳代謝が低下し、全身に栄養や酸素が十分に送れなくなりま

す。その結果、脳や内臓の働きが悪くなり、生活習慣病にかかりやすくなりますので、十分ご注意ください。

町では、筋肉を貯めて健康で過ごしていただくために、転倒骨折予防教室（貯筋運動の講習会）を次のとおり開催します。

## 特定不妊治療費一部を助成

特定不妊治療費（体外受精・顕微授精）一部助成が始まりました。

不妊に悩む夫婦が行う体外受精および顕微授精の費用の一部を助成し、経済的・精神的負担の軽減を図るとともに少子化対策の充実に資することを目的に、4月より助成を開始しました。

助成額 1年度あたり上限15万円（治療費の2分の1以内）

実施日 10月26日(水)・11月9日(水)・12月14日(水)・平成18年1月18日(水)

時間 午後1時30分～午後3時

場所 中央公民館

募集人数 40人（定員になり次第締め切らせて頂きます）

内容 転倒予防ミニドック  
・医師の講話・運動実習・栄養講話など

申し込み 10月20日(木)までに保健福祉課へ

期間 制限なし

### 【群馬県】

群馬県でも特定不妊治療費の助成を行っています。知事が指定する医療機関において特定不妊治療を受けた場合に助成が受けられます。

ただし、所得制限等がありますので、県の助成につきましても、直接館林保健福祉事務所までお問い合わせください。

詳しくは、館林保健福祉事務所 ☎(72)3230へ。

## 心の健康について考えてみませんか

第53回精神保健普及運動  
10月10日(月)～16日(日)

精神疾患を自分の問題として考えていますか

・精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります

心の不調に気づいていますか

・不眠や不安が最初のサイン  
・早期発見、早期治療が回復への近道です

・おかしいと思ったら気軽に相談をしてください

知っていますか？精神疾患への正しい対応

・病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服していきましよう

・休養が大事、自分のリズム

を取り戻しましょう

無理しないで、心も身体も！

・約半数の人は、過去1か月間にストレスを感じています

### 【予防するには……】

・ストレスの要因を見極め、自分なりのストレス対処法を身につけましよう

・サポートが得られるような人間関係づくりに努めましよう

・ストレスはひとりでは抱え込まず、気軽に相談をしましよう

### 【相談先】

・保健福祉課

・群馬県こころの健康センター  
1 ☎027(263)1156

## 健康まつり開催

日時 11月6日(日)

午前10時～午後1時

場所 保健センター

催し物 体脂肪測定

肺活量測定 視力測定

歯科相談 フッ素洗口

の体験コーナー 食改推

によるヘルシーメニューの

試食コーナー等

ご家族お揃いでお出かけください。