健康くのみちしるべ

健康福祉部健康課

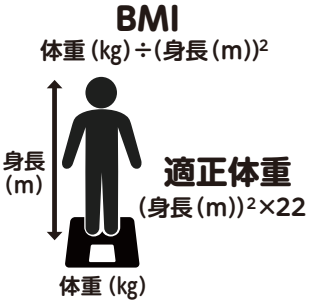
「プレコンセプションケア」を始めてみませんか？

「プレコンセプションケア」とは、男性、女性と性別を問わず、こどもの頃から性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた将来設計や将来の健康を考えて健康づくりを行うことです。

自分の性や健康について知ろう

①適正体重のすすめ

やせすぎ、太りすぎは将来の病気の原因になります。日頃から体重計に乗って、適正体重を保ちましょう。



②バランスの良い食事のすすめ

主食・副菜・主菜をバランス良くそろえて食べることを意識しましょう。

③運動のすすめ

適正体重でいるためには、日常的に運動して筋肉をつけましょう。

④ストレスチェック

からだの健康だけでなく、心の健康づくりも大切です。食欲がなくなる、夜眠れない、イライラが止まらないなど不調なことがあれば、周りにいる人や専門窓口に相談してみましょう。

⑤たばこは吸わない・近づかない

たばこはがん・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。また、たばこを吸っていなくても、たばこの煙を吸うことで病気のリスクが高まります。

⑥お酒は飲まない・飲みすぎない

お酒の飲みすぎは心身ともに悪影響を及ぼします。節度ある適度な飲酒量を心がけましょう。妊娠中のお酒は控えましょう。

はじめよう プレコンセプションケア スマート保健相談室

https://precon.cfa.go.jp/soudan/

マンガや相談窓口などの情報があります。

女性の方へ

自分のリズムを知ろう

基礎体温や生理周期などを記録し、自分の状態を知ることは大切です。生理痛の症状や月経周期、期間、量も人によって様々です。月経前にはホルモンバランスが崩れやすく、不安定になる場合もあります。つらい時には我慢せずに婦人科を受診して相談してみましょう。



岐阜県民は令和10年7月末までルナルナ有料プランが無料で利用できます

小中学生から大人の方でも利用できるアプリです。ご自身の健康管理をしたい方やこれから妊娠・出産を考えている方などは是非この機会にご利用ください。

https://x.gd/GpPQD

専用コード：J5TU3CYD

問大和保健福祉センター やまつつじ（健康課）
☎0575・88・4511
月～金曜、9時～16時30分（年末年始、祝日を除く）

市営住宅等空き状況

※新規募集の期間は、全て11月6日～11月13日です。
家賃は入居者の所得に応じて決定します。

❖八幡地域

◉初納住宅B棟
新規募集1戸【2階】【3K】
10900円～34100円

◉美吉野単身者住宅
随時募集1戸【1階】【1DK】
19200円～37900円

❖白鳥地域

◉グリーンハイツ白鳥住宅3号棟
随時募集2戸
【2階】【3階】【3DK】
20900円～65900円

◉那留住宅
随時募集1戸【2階】【3DK】
15600円～41600円

◉白鳥住宅1号棟
新規募集1戸【1階】【3DK】
14800円～39400円

❖高鷲地域

◉中洞団地
随時募集2戸
【2階】【3階】【3DK】
35400円～107000円

❖美並地域

◉円山住宅2号棟（世帯用）
随時募集1戸
【長屋建】【3LDK】
44800円～69000円

❖明宝地域

◉大谷団地
随時募集3戸
【1階】【2階】【2DK】
35000円～42000円

❖和良地域

◉横野団地D棟
随時募集1戸【一戸建】【4DK】
33600円～72200円

住宅用宅地分譲中

◉「白鳥駅東」（白鳥町白鳥）
随時募集2区画

◉「寿賀丘団地」（白鳥町那留）
随時募集1区画

市営住宅募集一覧・分譲地概要

問都市住宅課 67・1814