

対象となる医療機関

県が特定不妊治療実施医療機関として指定した医療機関
 県外の医療機関については、その所在地の都道府県市の指定があれば、指定医療機関とする

助成額

1年度当たり5万円を限度に通算5年間助成

申請期限

原則として治療が終了した日の属する年度内
 平成21年度については、平成22年3月31日まで

申請に必要な書類

① 特定不妊治療費助成事業申請書

② 指定医療機関が発行する特定不妊治療費助成事業受診等証明書

(治療費の領収書を添付する)

③ 法律上の婚姻をしている夫婦であることを証明できる書類

・ 住民票謄本(続柄の記載のあるもの)・・・夫婦同一世帯のとき
 ・ 夫及び妻の住民票抄本と戸籍謄本・・・夫婦別世帯のとき

・ 外国人登録原票記載事項証明書・・・外国籍を有するものがある世帯のとき

するものがある世帯のとき

④ 夫及び妻の所得額を証明する書類

・ 市町村の発行する所得証明書

⑤ 県の承認決定通知書がある方は、その写しと治療に要した領収書の写し

(県の助成を受けた人のみ)

※⑤を提出の場合、②～④は不要

【問い合わせ先・申込先】

錦江町保健福祉課

衛生チーム

☎0994-22-3044



保健師だより

夏バテの予防と対策

保健福祉課 (衛生チーム) 電話 0994-22-3044
 住民生活課 (民生チーム) 電話 0994-25-2511

夏バテの原因

夏バテとは夏まけ、暑気あたりなどと言いますが、「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」「食欲不振」といった症状が現われます。いわゆる「夏限定の慢性疲労」です。なぜ夏バテが起きるか知っておきましょう。

体温の変化が激しい

我々の身体は、通常、体温が36～37℃の時、最も活動がスムーズになる。暑くなり、体温が上昇すれば、汗をかいて体温を下げる。汗は、体内に存在するミネラル分も、同時に体外に放出します。そのため、ミネラル分が大量に

失われる。それが原因となり、体調バランスが崩れ、疲労感が生じる。

栄養の吸収が悪くなる

外気の暑さにより、消化酵素の効力が低下。これにより栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こす。また汗をかき、体の水分が失われるため、冷たい飲み物を多くとることがあります。胃腸が冷え、消化不良を起こす。

規則正しい生活

リズムのある無理のない日常生活をしよう。早目に就寝、睡眠は十分に取らましよう。

冷房病を予防

冷房病を予防しよう鼻みず、微熱、手足のしびれや痛みは冷房病の疑いも。関節、筋肉痛のある方は保温に注意。寝巻きは長そで、ズボンなど肌を露出しないものを着用しよう。

住居をよくする工夫

住居に涼しさの工夫をしよう。できるだけ自然の風を通して。すだれ、花ゴザ、藤などで涼しさを演出。冷房は外気との温度差を5度以下に保つこと扇風機の風に長時間あたるのは禁物です。

夏を元気に乗り切る

栄養のバランスを

そば、そうめん、冷し中華だけでは栄養不足。汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、豆製品などを努めてとるようにならねよう。

