

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

生活習慣を整え

美と健康を保ちましょう

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを進めています。

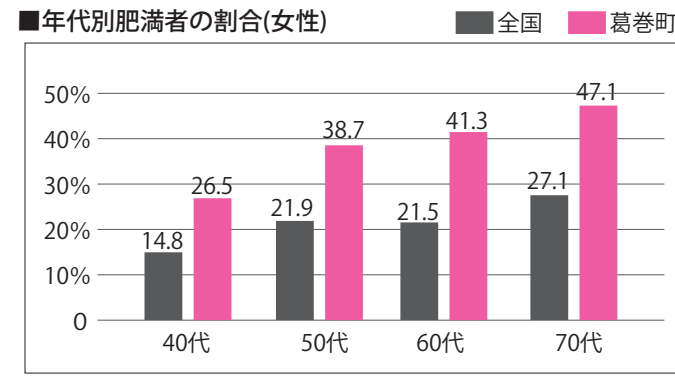
町内の女性は肥満が多い

下の図は年代別の肥満者割合を全国と本町で比較したものです。

本町の女性は年を重ねることに肥満になりやすく、全国と比べても多くの方が肥満である傾向が見取れます。

肥満は生活習慣病の原因になるだけでなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順や不妊の誘因になることもあります。

いつまでも美しく健康であるためにも、生活習慣を整えましょう。毎日の小さな積み重ねが、美と健康を保つためのポイントです。



▶葛巻町の数値は平成25年度町特定健診受診者結果(国保のみ)、全国の数値は平成25年度国民健康栄養調査結果より

健康を支える基本は生活習慣です

■食事はバランス良く
1日3食、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。

■運動は無理なく楽しく継続を
運動だけでなく、日常生活の中でも「ぐうたら」する時間を減らしましょう。

■体を冷やさないで
季節を問わず手や足の先が冷える「冷え性」は女性に多くみられます。冷えると体の免疫力も落ち、病気になるやすくなることも。しょうがなど体を温める食物を取ったり、湯船にきちんと漬かったり、体を冷やさないように気を付けましょう。

女性が気を付けたい病気

■更年期障害
40歳代になると女性ホルモンの分泌が次第に減少します。この減少し始める45～55歳頃を更年期といい、女性ホルモンの減少が原因となって心身にさまざまな症状が起きるのが更年期障害です。
ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩

こりなど症状の出方や程度は人それぞれです。更年期は誰もが迎える節目ですが、その時期の変調の一部には病的なものもあります。
日常生活に支障がある場合は、婦人科など専門医と相談しましょう。

■女性特有のがん
女性特有のがんには「乳がん」「子宮がん(子宮頸がんと子宮体がん)」「卵巣がん」があり、特に近年は、乳がんが増えています。
40～50歳代をピークに発症や死亡が増加し、日本人の女性15人に1人は生涯で乳がんにかかる危険があると言われていきます。

大切なことは、がんを早期に見つけ、早期に治療すること。そのためには定期的な受診を受けましょう。
20歳から子宮頸がん検診が、40歳から乳がん検診が受けられます。2年に1回の定期検診を行い、自分自身の健康を守りましょう。

■骨粗しょう症
女性は閉経後、骨量が急激に減少し、骨粗しょう症になりやすくなります。定期的な骨量測定を行い、予防に努めましょう。
町では4年に1回、婦人検診と併せて骨粗しょう症の検診を行っていますので、ぜひご利用ください。

皆さんはこころの健康に留意していますか？

3月は「自殺対策強化月間」です

こんな症状や行動パターンを自覚することはありますか？

人は誰でもストレスや悩みを抱えて生きています。ときには気分が落ち込んだりイライラすることもありますが、そんなとき、ゆっくり休養をとったり、好きなことをすることでリフレッシュできれば問題ありません。

しかし、不調が長く続いたり、次第に症状が悪化する場合には、こころの病気を疑う必要があります。

こころと体の自覚症状、行動パターンをチェックしてみましょう。

- ▼こころの問題
- 気持ちの浮き沈みがある
- 憂うつな気分が続く
- 不安で落ち着かない
- ものごとに集中できない
- イライラする
- 何もやる気がしない
- 気持ちが終始張りつめている
- 何をしても楽しくない

- ▼体の問題
- 食欲がない
- 頭痛やめまい、肩こりに悩んでいる
- 下痢や便秘が続いている
- よく眠れない
- 寝ても疲れがとれない
- 胸がドキドキする
- ▼行動の問題
- 人に会いたくない
- 仕事や家事がはかどらない
- 遅刻、早退、欠勤が増えた
- 運動や外出がおっくうだ
- 気晴らし食いをしてしまう
- 飲酒量が増えた
- 身なりにかまわなくなった

チェックした項目が多く、不調が続いているときは健康福祉課へご相談ください。

ストレスの原因は人それぞれ 一人で悩まず相談しましょう

私たちは職場や家庭、学校など、さまざまな集団の中でたくさんの人

と関わり合って生活しています。年齢や立場によって、ストレスの原因も変化していきます。たまってゆくストレスを放置しておく、やがてこころの病気に苦しみ、自ら命を絶ってしまうこともあります。
こころと体の自覚症状、行動パターンについて心当たりのある方は、医療機関を受診することも必要です。精神科などを受診することをためらう理由は人によってさまざまですが、自己判断で放置しておくことがとても危険です。

精神科医による無料相談

- 町では年4回、精神科医による無料相談を実施しています。この機会に相談してみませんか？
- ▼期日 3月13日(金)
- ▼受付 13時30分～15時30分
- ▼場所 保健センター
- ▼予約 事前に予約が必要です。健康福祉課へご連絡ください
- ▼ご自身の相談やご家族の相談も受けています。
- ▼詳しくは健康福祉課へお問い合わせください。

お気軽にご相談ください
よりそいホットライン(24時間受付)
☎0120-279-226

高齢者用肺炎球菌ワクチン 接種期限は3月31日(火)まで

高齢者用肺炎球菌ワクチンについて、平成26年度の接種対象者のうち接種を希望する方は、3月31日(火)までに接種してください。

■接種対象者

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の人(詳しくは平成26年10月号の「広報くずまき」でご確認ください)

- 自己負担額 1,900円 ※接種費用7,900円のうち、町が6,000円を負担します。
- 実施医療機関 西島医院、葛巻病院
※町外の医療機関で受診を希望する方は、希望する医療機関にお問い合わせください。
- 注意事項 ▶過去に同ワクチンを接種している人は接種できません。▶接種対象者が補助を受けて接種できるのは制度上、一生に一度だけです。希望する方は主治医とご相談の上、接種期限までに接種してください。