



「女性の健康週間」 3月1日～8日

女性の健康は、女性ホルモンの変化に加え、結婚や育児といったライフステージの影響を大きく受けます。世代によって直面する症状や病気は異なるため、それぞれの時期に応じた健康づくりを心がけましょう。

①思春期



女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量が増え、二次性徴で心身に大きな変化が起こります。心身が不安定な時期だからこそ、家族や養護教諭など、安心できる相手に相談しましょう。

【起こりうる症状や病気】

月経不順や無月経・
月経前症候群(PMS)・
やせ・摂食障害・起立性調節障害



②成人期



「エストロゲン」の分泌が盛んになり、月経に関連したトラブルが増える傾向にあります。就職や結婚・出産などといったライフスタイルの変化が重なり、忙しさから体の不調を後回しにしてしまいがちです。

定期的ながん検診を受け、気になる症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

【起こりうる症状や病気】

月経不順や無月経・不妊・子宮内膜症・
子宮腺筋症・子宮頸がん・乳がん

③更年期



閉経を挟んだ前後10年間は、「エストロゲン」の分泌量が急激に減少するため、心身共に不調になりやすい時期です。

不調の感じ方は個人差がありますが、日常生活が辛いと感じる場合は、我慢せずに専門医へ相談しましょう。

【起こりうる症状や病気】

のぼせ・動悸・イライラ・疲労感・うつ・
生活習慣病・子宮体がん・卵巣がん・乳がん

④老年期



エストロゲンの分泌が低下し、体調は安定していきます。その一方で、閉経以降は生活習慣病のリスクが高まり、うつ症状が現れることもあります。

これまで以上に健康管理に気をつけ、気分が優れないときは医療機関を受診しましょう。

【起こりうる症状や病気】

骨粗しょう症・うつ・認知症・フレイル・
子宮体がん・卵巣がん・乳がん・生活習慣病

参考:厚生労働省女性の健康についての情報発信サイト
「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」



献血車ひまわり号がやってきました

献血車ひまわり号が下記の日程で市内を巡回します

日程	場所	時間
3月27日(金)	赤平市役所	9時40分～11時30分
	空知単板工業株式会社	12時10分～13時00分
	あかびら市立病院	14時30分～16時30分

献血で健康チェックをしてみませんか?
献血をすると、後日血液検査結果が通知されるので、定期的な健康管理に役立ちます。



ひとりで不安や悩みを抱え込まないで!

冬から春へと季節が移り変わり、気温が大きく変わります。また卒業や進学、就職、転勤などといった環境の変化も重なり、知らず知らずのうちにストレスがたまって、心や体に不調が現れることがあります。

思い悩んで気持ちが落ち込んだり、つらいと感じたりするときは、ひとりで抱え込まずに家族や友人、職場の人などに相談してみましょう。

もし、「身近な人に話しにくい」、「相談できる人がいない」という場合は、あなたの声を聞く専門の相談窓口があります。今の不安やつらい気持ちをお話してみませんか。

電話での相談窓口

●北海道立精神保健福祉センター
こころの電話相談 ☎0570-064-556

受付 月～金曜日 9時～21時
土・日・祝日 10時～16時



●滝川保健所
こころの健康相談 ☎24-6201

受付 月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)
※ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。相談は無料です。

●24時間365日対応
北海道いのちの電話 ☎011-231-4343



市民健康ガイド

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じたことはありませんか。たとえば「眠れない」「食欲がない」「口数が少ない」といった変化は、悩みを抱えているサインかもしれません。

小さな変化に気づいたら、声をかけ、温かく寄り添いながら話を聞いてみましょう。そのうえで、必要に応じて専門家の相談窓口などにつなげていくことが大切です。



心の健康についての情報はこちら

●SNSなどでの相談窓口
「まもろうよ こころ」



●働く世代に向けたメンタルヘルス
「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」



●心の健康や病気について
「知ることからはじめよう こころの情報サイト」



元気がみつかる場所 「ほほカフェ」

誰でも気軽に参加できるコミュニティカフェです。おいしいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時 3月12日(木) 14時～15時30分

場所 交流センターみらい1 階研修室1 **参加費** 200円

テーマ ●体成分測定～自分を知って体質改善～
●健康麻雀

