

今月の
お知らせ

3月1日～8日は「女性の健康週間」

～いつまでも健やかな生活を～

男性とは異なり、「女性ホルモン」の変動や結婚や育児などのライフステージによって、女性は心身に大きな変化が起こります。世代によって、かかりやすい病気や症状が大きく異なります。4つのライフステージ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。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。

【かかりやすい病気や症状】

月経不順や無月経、月経前症候群(PMS)
やせ、摂食障害、無理なダイエットによる貧血

②成熟期

「エストロゲン」の分泌が盛んで、月経に関連したトラブルが多くなります。ライフスタイルの変化(就職・結婚・出産など)が重なり、体の不調も忙しさから放置してしまいがち。

定期的ながん検診を受け、症状が続く場合は医療機関を受診しましょう。

【かかりやすい病気や症状】

月経不順や無月経、不妊、子宮内膜症
子宮筋腫、子宮頸がん、乳がん

③更年期

閉経を挟んだ前後10年間。「エストロゲン」の分泌量が急激に減少し、心身ともに不調になりやすくなります。個人差はありますが、日常生活に支障がでる場合もあるので、我慢せずに専門医へ相談しましょう。

【かかりやすい病気や症状】

のぼせ、イライラ、疲れやすい
子宮体がん、乳がん、卵巣がん、生活習慣病、うつ

④老年期

「エストロゲン」の分泌が乏しくなります。体調が安定する一方で、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。これまで以上に、健康管理に気をつけ、気分がすぐれないときは医療機関を受診しましょう。

【かかりやすい病気や症状】

骨粗しょう症、うつ、認知症、子宮体がん
乳がん、卵巣がん、生活習慣病

相談窓口はこちら

女性の悩みや不安に対し、広く相談をお受けしています。プライバシーには十分配慮していますので、安心してご利用ください。

▶健康づくり推進係 ☎32-5665



Winter Exercise (運動教室) 受付中!

延期となっていました運動教室を開催します。春に向け、しなやかで強いからだをつくりませんか? 男女は問いません。参加無料です。

日 時 3月～4月の毎週月曜日(祝日を除く)
18時30分～20時30分

場 所 地域福祉ターミナルでいく

申込み・問合せ 健康づくり推進係 ☎32-5665

ひとりで悩んでいませんか?

不安やストレスが大きくなってしまったとき。大切な人・もの・ことを失ってしまったとき、こころの不調が続く、死にたい気持ちになってしまったとき、あなたの身近な人が心配なとき・・・ひとりで悩んでいませんか?

ほんの少しでも不安に思うこと、疲れてしまったときは、ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。



市民健康ガイド

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)
※来所での相談も可

【24時間相談窓口】

北海道いのちの電話 ☎011-231-4343



LINEでの相談窓口

北海道では、悩みを抱えた方々が安心して気軽に相談できる「LINE相談」の窓口を開設しています。

【北海道こころの健康LINE相談】

平日・土・祝日 18時～22時
(受け付けは21時30分まで)
日曜日 18時～翌朝6時
(受け付けは5時30分まで)

相談受付期間 3月31日(木)まで

◆次の①か②の方法で、友だち登録をしてご利用ください。

- ①QRコードを読み取る
- ②LINEアプリで「北海道こころの健康SNS相談窓口」を検索

QRコードはコチラ▶



元気がみつかる場所

「にじカフェ」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月10日(木)に予定していました「にじカフェ」は中止となりましたのでお知らせします。

日 時 3月の「にじカフェ」はお休みです。

次 回 4月14日(木)

場 所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。