

健康 Eye

けんこう・アイ

健康ひとくちメモ Topics of the month 〈3月〉

～女性の健康づくり～

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごすことを目指し、厚生労働省により定められました。

女性は、閉経により女性ホルモンが減少すると、体の不調や変化が現れます。特に、骨粗しょう症は、女性ホルモンの急激な減少により男性の約3倍かかりやすく、骨折や寝たきりの原因になるともいわれています。カルシウム、ビタミンEを積極的に取る食生活や適度な運動を行い、骨粗しょう症を予防しましょう。

健康づくり推進課では、加齢に伴う女性の心身の健康づくりについて学ぶ機会として、3月25日(月)に女性のヘルスアップセミナーを開催するので、ぜひ参加してください(8面参照)。

☎同課☎77・1133



記事中の「保存版あやせ健康だより」は昨年3月に全戸配布しています。届いていないときは健康づくり推進課(保健福祉プラザ内)へ ☎同課☎77・1133

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル☎0120・1192・61

離乳食カミカミ教室

離乳食の話と試食、身体測定。講師は管理栄養士、保健師。☎3月15日(金)10時～11時30分 ☎保健福祉プラザ☎9～12か月児の保護者☎20人(申込順) ☎母子健康手帳☎3月4日から健康づくり推進課☎77・1133

健康度見える化コーナー相談会

同コーナー機器の結果を全て印刷し、希望者へ結果の見方や生活習慣改善について保健師や管理栄養士がアドバイス。☎3月22日(金)10時～11時30分 ☎保健福祉プラザ☎30人(先着順) ☎健康づくり推進課☎77・1133



出張フレイル予防教室

手軽にできる体操の実技と健康講話。講師は健康運動指導士。☎3月22日(金)10時～11時30分 ☎特別養護老人ホーム杜の郷(寺尾南) ☎65歳以上の方 ☎動きやすい服装で飲み物、汗拭きタオル、室内履き☎20人(申込順) ☎3月4日から地域包括支援センター杜の郷☎76・8866



女性のヘルスアップセミナー

年を重ねることによる女性の心身の変化を学ぶほか、アンチエイジングに効果のあるリンパマッサージを実施。講師は産婦人科医師の永井美江さん、ストレッチインストラクターの内藤洋子さん。☎3月25日(月)14時～16時 ☎保健福祉プラザ☎市内在住・在勤の方☎30人(申込順) ☎3月4日から健康づくり推進課☎77・1133

健康あやせ普及員活動終了

3月31日をもって同普及員の活動を終了します。同普及員活動へのご協力ありがとうございました。☎健康づくり推進課☎77・1133

3月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
予約制 成人健康相談	3/6(水)・3/19(火)9:30～11:45。生活習慣病などの相談。骨密度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	3/14(木)10:00～11:30。心の健康相談	
聴覚相談	3/14(木)9:00～11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月～金曜日8:30～12:15・13:00～17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	3/4(月)10:00～11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	

3月は自殺対策強化月間 ～大切ないのちをみんなで守ろう～

国では、1年を通じて最も自殺者が多い3月を自殺対策強化月間としています。29年度の全国の自殺者数は、2万1321人で減少傾向でしたが、交通事故死亡者の5.7倍に当たります。県内でも年間1354人の方が亡くなっています。

自殺は「その多くが追い込まれた末の死」「防ぐことができる社会問題」「自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い」といわれています。自殺を思いとどまった方は、家族、友人、職場などの身近な人に話を聞いてもらった方が多いのですが、悩んでいる人の多くは、誰にも打ち明けることができず孤立しています。周りの人が、その人が発するサインに気付き声を掛け、静かに話を聞いてあげることで、自殺に傾いている気持ちを救えることもあります。

市では、保健師による「こころの健康相談」「訪問相談」を行っているので、ぜひ相談してください。

☎健康づくり推進課☎77・1133



ワクチンで病気を防ごう ～子ども予防接種週間～

3月1日～7日の1週間は「子ども予防接種週間」です。予防接種は、ワクチンで防げる病気から、子どもたちを守ることができます。

4月からの進学・進級に備え、この機会に、子どもの母子健康手帳を確認してみましょう。未接種のものがあり、接種を希望する場合は、早めに計画を立てるよう心掛けてください。

定期予防接種は、表のとおりそれぞれ対象年齢が

決められています。対象年齢を過ぎると、健康被害発生時も国の救済制度を利用することができなくなるほか、接種も有料となります。回数や間隔も、予防接種の種類と年齢により決められています。間隔が空いてしまったなど、接種の方法が分からない場合は問い合わせてください。

☎健康づくり推進課☎77・1133

30年度予防接種対象者

種類	対象年齢(未滿とは、誕生日前々日までです)
B型肝炎	1歳未滿
ヒブ	生後2か月～5歳未滿
肺炎球菌	生後2か月～5歳未滿
四種混合	1期(初回・追加)：生後3か月～7歳6か月未滿 ※不活化ポリオ+三種混合の混合ワクチンです
不活化ポリオ	1期(初回・追加)：生後3か月～7歳6か月未滿 ※過去に不活化ポリオか三種混合を接種している方対象
B C G	1歳未滿
麻しん風しん(MR)混合	1期：1～2歳未滿 2期：5～7歳未滿で31年度小学校就学予定者(24年4月2日～25年4月1日生まれ) ※3月31日までの接種期間
水痘	1～3歳未滿
日本脳炎(注)	1期(初回・追加)：生後6か月～7歳6か月未滿(標準3歳から) 2期：9～13歳未滿
二種混合	11～13歳未滿
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生の女子(14年4月2日～19年4月1日生まれ) ※積極的勧奨接種を見合わせています

(注) ・特例措置として、19年4月1日以前生まれの方は20歳未滿まで接種を受けることができます
・19年4月2日～21年10月1日生まれの方で、1期対象年齢内に接種ができなかった場合は、2期対象年齢内に1期不足回数分を追加で接種することができます

