

3月1日～3月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、充実した日々を自立して過ごすことを目指して、毎年3



月1日～3月8日は「女性の健康週間」と定められています。

3月1日～8日までの間、ほのぼの「そよ風通り」で資料展示をしておりますので、ぜひご覧ください。

また、女性の健康に関する不安や悩みがある人は、保健師・管理栄養士などにお気軽にご相談ください。

【女性の皆さんへのメッセージ】
 ・体と心の健康に女性ホルモンが大きく影響しています。女性ホルモンの分泌量やバランスは、一生を通じて、また1か月の短いサイクルでも大きく変化しているため、日々健康状態が異なります。

・忙しい毎日を過ごしているから、体・心からのSOSに気づかな

いこともありません。自分の健康に関心をもち、ケアを行うことを大切にしてください。それが、充実した毎日につながります。

・月経時の痛みがひどい、出血が多い、更年期障害の症状（顔のほてり、イライラする）があるなど、気になる症状がある場合は、我慢せずに婦人科等を受診しましょう。

・閉経前後から女性ホルモンの減少により、血中のコレステロールや中性脂肪のバランスがくずれするなど、生活習慣病にかかりやすくなります。毎年、特定健診などの健康診断を受けるようにしましょう。

・子宮がんや乳がんは若い世代から注意が必要です。早期発見のために、子宮がん検診は1年に1回、乳がん検診は2年に1回、必ず受けるようにしましょう。

【問合せ先】

保健センター

福祉課 ☎75-4101



宝くじの一般コミュニティ 助成事業により音響設備 等を購入しました

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ活動の支援などをはじめ、地域振興のためのさまざまな事業を行っています。

このたびは土師地区振興協議会では平成30年度一般コミュニティ事業による宝くじの助成が決定し「アルミステージ橋」1台、「音響セット」1台、「インバーター発電機」1台、「低座椅子」10脚が整備されました。

地区振興イベント等、地域のさまざまなシーンでご活用いただけます。

