

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、毎年3月1日～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「そよかぜ通り」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・管理栄養士などに気軽に相談ください。

【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と、体・心からのSOSに気づかないこともあります。自分の健康に関心を持ち、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、気になる症状があれば、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

くらしの情報

くらしに役立つ情報をお届けします♪

おしらせ

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

3月1日（水）～7日間は「子ども予防接種週間」です。

【なぜ予防接種が必要？】

妊娠中にお母さんからお子さんへプレゼントされた病気に対する抵抗力（免疫）は、徐々に失われていきます。お子さん自身で病気に対する免疫をつくる手助けをするのが予防接種です。予防接種がない時代は、毎年多くのお子さんが感染症で命を落としていました。

また、社会全体を感染症から守ることも予防接種の目的のひとつです。

【定期予防接種について】

本町では、定期予防接種を無料で行っており、該当となるお子さんには接種券を配布しています。4月からの入園・入学に備え、この機会に予防接種の受け忘れがないか再度確認をお願いします。

接種の際は、事前に医療機関へ予約し、当日は接種券、予診票、母子健康手帳を持参しましょう。

※日本脳炎は、平成19年4月1日以前生まれで1期及び2期の接種が完了していない人は、20歳になるまでは無料で接種できます。

※子宮頸がん予防ワクチンの定期接種の機会を逃した人（平成9年4月2日～平成18年4月1日に生まれた女性）も令和7年3月31日までは無料で接種できます。

【問合せ先】

保健センター福祉課 ☎75-4101