

3月1日～8日 「女性の健康週間」 です



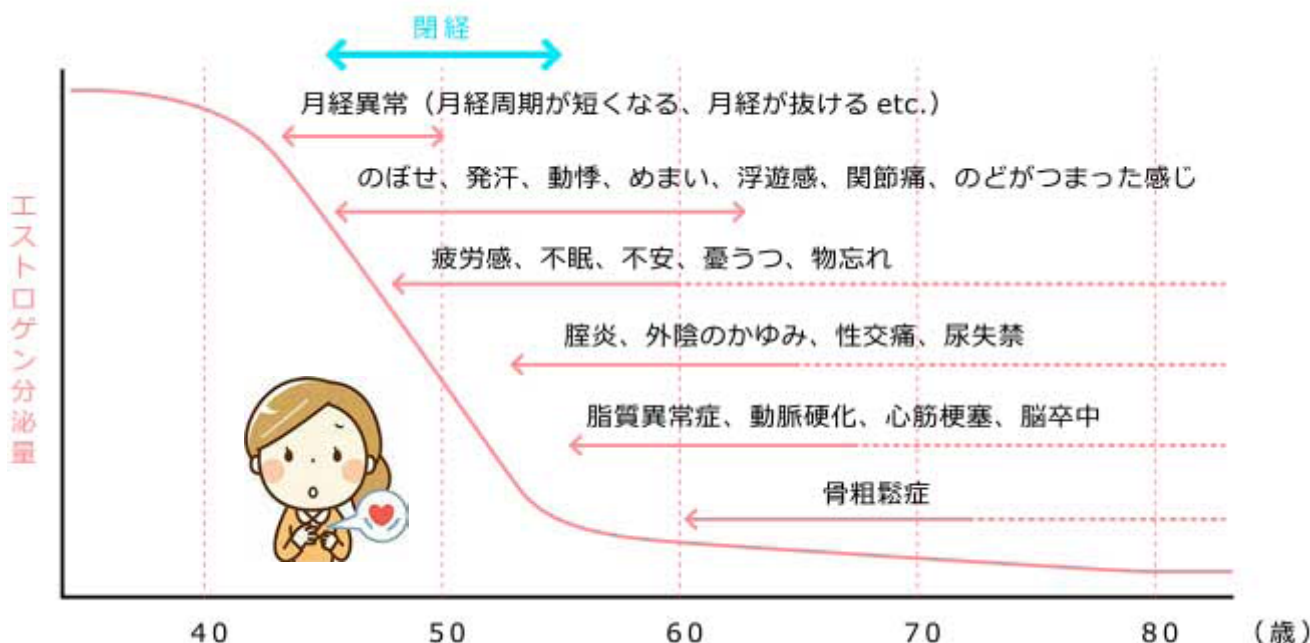
「大人の相談室～女性の更年期障害って？」

更年期障害は千差万別、一人ひとりの症状も重症度も異なります。

閉経(1年間月経がない状態)の平均年齢は、50.5歳ですが、これを挟んだ前後10年間を更年期と呼びます。卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲンとプロゲステロン)は、40代に入ったところから急激に低下が始まり、それとともに、さまざまな身体的、精神的症状が現れるのが更年期障害です。女性ホルモンの低下はすべての女性に起こりますが、全員が更年期障害を起こすわけではありません。

更年期障害を起こす背景には、心的ストレスや性格的なものが強く影響し、たいした症状を感じないまま過ぎる場合もあれば、日常生活に支障をきたすほどひどくなる場合もあります。症状も千差万別で、重い人も軽い人も、あまり不調を感じない人もいます。

しかし、要注意なのが、安易に「更年期だから」と考えていると、実は他の病気を見逃していたということもありますので、自己判断をせず、婦人科での受診を検討しましょう。



引用HP <https://w-health.jp/introduction/>

ホームページ「[女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修 \(w-health.jp\)](https://w-health.jp/)」では、全ての女性の健康を支援する為に、女性の病気や悩み、セルフチェックについての情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

3月は自殺対策強化月間です

まもろうよ ころ

3月は日々の忙しさやストレスで身体やメンタル不調があらわれやすい時期です。自分でも気づかないうちに無力感や不安が大きくなることもあります。

ネガティブな感情を抱くことはダメなことではありません。

頑張っていれば誰でも疲れてしまうものです。

誰かと共有することで、癒されることもあります。

「まもろうよころ」相談ダイヤルや

「つらい健康ホットライン」(24時間・年中無休・

通話料無料の専用ダイヤル0120-401-236)、

保健福祉課保健師にて随時、相談を受け付けています。

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)

☎ **0120-061-338**
月・木 0時～24時(24時間) 火～水/金～日 8時～24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎ **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**
毎日 16時～21時 毎月10日 8時～翌日8時(24時間)

☎ **0570-783-556**
毎日 10時～22時

ころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

☎ **0570-064-556**
相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよころ 検索 

本と休もう。

ふるさと情報館みなくるには「“ころ”や“からだ”が元気になる本」が展示されています。

日々がんばっているころとからだ。本で「ひとやすみ」のヒントを見つけてみませんか？



“伴走型相談支援”“出産・子育て応援給付金事業”が開始します



すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産し子育てができるよう、保健師等が妊娠期から出産・子育て期まで一貫して身近で相談に応じ、必要な支援につなぐ「伴走型相談支援」と、出産・育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用などにおける負担を軽減する経済的な支援として、「出産・子育て応援給付金」の支給を開始します。



令和4年度内に給付金の対象となる方には、2月下旬以降に順次案内を送付しますのでご確認ください。

お問い合わせ先 保健福祉課 保健師 0154-64-2116