

## 3月は自殺対策強化月間です



## 心のケアしていますか

3月は日々のストレスや疲れが蓄積し、メンタルヘルスの不調につながりやすい時期です。ストレスを受けると心身に様々な反応があらわれます。意欲や集中力の低下、いらいらなど精神面にあらわれる場合、不眠や目の疲れ、腰痛、頭痛など身体面にあらわれる場合、またその両方にでる場合があります。生活リズムの乱れやアルコール・たばこの量が増える、ネットに依存してしまう等、よくない循環につながります。

自分にあらわれやすい反応を把握しておく、「いま、心に負担がかかっているな」と早期の段階で気づくことができます。早めに休養をとる、リラックス・リフレッシュできること等取り入れてみましょう。自分だけでは解決できない場合もあります。そんな時は、役場の保健師まで相談してください。

また、「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)でも相談を受け付けております。

## 本と休もう。

ふるさと情報館みなくるでは、「“こころ”や“からだ”が元気になる本」をたくさん準備しています。

日々がんばっているご自身に。本でひといきつきませんか？



## 女性のがん予防のためのワクチン

3月1日～8日 女性の健康週間です

ワクチンで予防できる女性のがんについて紹介します。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が原因でなるがんです。HPVはほぼすべての成人の女性が感染しています。そのうち一部の女性が子宮頸がんを発症します。そのため、日本人女性の約83人に1人が子宮頸がんになります。

一方、子宮頸がんに関連するHPV感染を予防するためのHPVワクチンが開発され、日本でも現在定期接種化されており、小学6年生から高校1年生相当の女子が定期接種対象者として公費で接種を受けることができます。また、キャッチアップ接種対象者として平成9年度～18年度生まれの女性も令和7年3月まで公費で接種を受けることができます。

世界中の多くの国では、子宮頸がんは既に減少しています。子宮頸がんは生命が危険にさらされるだけでなく、妊娠する能力を失うリスクもあります。HPVワクチンをうけ、20歳になれば、2年に1度子宮頸がん検診を受けることで、子宮頸がんの予防及び早期発見につながります。