

健康情報

3/1(日)～8(日)「女性の健康週間」/ 身体のチェックと生活習慣の改善を！

厚生労働省では「女性の健康週間」を定め、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ができるよう、女性の健康づくりを支援しています。そこで今回は、女性のライフステージ毎の健康課題『月経随伴症状・更年期障害・女性特有のがん・骨粗しょう症・貧血等』に対応するための日頃からの「身体の状態確認」と「生活習慣の改善」についてご紹介します。

身体の状態を確認しよう！

◎検診を受診しましょう！

乳がん・子宮がん検診



詳しくはこちら



骨粗しょう症検診



詳しくはこちら



◎体調変化をチェックしましょう！

特に乳房のセルフチェックを入浴時や寝る前にしましょう！



生活習慣を改善しよう！

<運動>



意識的に身体を動かしましょう！

<睡眠>



日中の身体活動を増やし睡眠の質を高めましょう！

<食事>



骨粗しょう症の予防にはカルシウム(牛乳・乳製品・豆腐等)の大豆製品・ひじき・小松菜等)やビタミンD(鮭・干しいたけ等)を多く含む食品の摂取を心がけましょう！

◎女性の健康づくりに関する詳細は、厚生労働省作成の『ヘルスケアラボ』をご覧ください。



問合せ 健康増進課 ☎32-1515

歯周病検診無料受診券は3月末まで！

対象者に送付済みのR7年度歯周病検診無料受診券は3月末が使用期限です。ぜひご利用ください。

▶対象者

R7.4.1時点で満20・30・40・50・60・70歳の方

HP



問合せ 健康増進課 ☎32-1515

R7年度のがん検診は3月まで！

今年度のがん検診、受診忘れはございませんか？特に年度末は大変混みますので、未受診の方はお早めにご予約・ご受診ください。

特に2年に1回のがん検診(胃内視鏡、乳、子宮がん検診)は市の助成対象の年に受診を！

HP



問合せ 健康増進課 ☎32-1532

4月から高齢者等肺炎球菌ワクチンの自己負担額が変わります

使用するワクチンの変更に伴い、R8年度から自己負担額が増額となる見込です。(現在、お手元に案内ハガキが届いている方も含みます。)

問合せ 保健予防課 ☎32-1540



詳しくは▲

難病患者さんのためのサポート教室

3/14(土) 13:00～15:00

場所…総合保健センター

対象…市内在住の神経難病の患者さんとその家族

▶内容 難病患者を対象にリハビリ運動や交流会、自助具の利用体験の実施

▶申込方法 3/11(金)までに電話申込み

問合せ 保健予防課 ☎32-1539

