

保健センターの教室など

全地域 マタニティ教室

- *対象/妊娠5～7か月の妊婦
- *とき/3月19日(木) 午前9時30分～正午(受付:午前9時15分～)
- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/子育て情報、歯と栄養の話など
- *定員/25人(先着順)
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *申込/3月4日から、同センター(☎75-2322)へ



全地域 もうすぐパパママ教室

- *対象/妊娠6～8か月の妊婦と家族
- *とき/3月14日(土) 午前9時15分～正午(受付:午前9時～)



- *ところ/大垣市保健センター
- *内容/赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シュミレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- *定員/30家族(先着順)
- *申込/3月4日から、同センター(☎75-2322)へ

墨俣・上石津地域 乳幼児相談

- *対象/乳幼児を持つ保護者
- *とき/①3月17日(火) 午前9時～11時 ②3月24日(火) 午前9時～正午(受付:午前11時まで)
- *ところ/①墨俣保健センター ②上石津保健センター
- *持ち物/母子健康手帳、筆記具
- *問合せ/①墨俣保健センター(☎62-3112)、②上石津保健センター(☎45-2933)へ

介護予防教室

<バランス検査で転倒予防>

- *とき/3月11日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ/サットヴァの園(多芸島)
- *申込/同施設(☎88-1775)へ

<ビューティーエイジングセミナー 素敵な笑顔を作りましょう>

- *とき/3月19日(木) 午後1時30分～3時
- *ところ/お勝山ふれあいセンター(牧野町)
- *定員/16人(先着順)
- *申込/お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)へ

市民病院 公開講座

- *とき/3月26日(木) 午後2時～3時
- *ところ/大垣市民病院管理棟5階講堂
- *内容/同病院放射線技師による「放射線被ばくってなんだろう?福島原発事故による影響を理解するために」と題した講演
- *備考/駐車券と引き換えに無料駐車券をお渡しします
- *問合せ/同病院診療検査科(☎81-3341 内線4521)へ



3月は自殺対策強化月間 みんなで守る大切な命



国内の自殺者数は、減少傾向にありますが、その数は、交通事故死亡者数に比べると約6倍にものぼり、依然として、誰もが直面する可能性がある身近な問題です。



自殺の原因は、健康問題や経済・生活問題などさまざまですが、その背景には「うつ」などの心の病気があることが少なくありません。自殺を防止するためには、家族など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付いてあげることが大切です。

<自殺やうつ病のサイン>

- ▷以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
- ▷遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ▷食べる量が極端に少なくなる、飲酒の量が増える

<サインに気付いたら>

- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- ▷早い段階で医師や専門家に相談する

西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111(内線274・275) 毎月原則第2木曜日 午前10時～11時【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時【要予約】

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

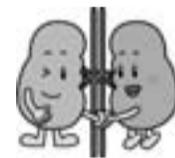
知って防ごう! 慢性腎臓病(CKD)

CKDとは、慢性的に腎機能が低下していく腎臓の病気のことです。「Chronic(慢性的な)」「Kidney(腎臓の)」「Disease(病気)」の頭文字を取ったものです。現在、成人8人に1人の割合でいるとされ、新たな国民病ともいわれています。

病状が進むと、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れます。また、腎不全になり、透析や移植が必要になるおそれ、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患発症のリスクが上がります。

腎臓は初期の自覚症状がない上に、あるレベルまで悪くなると、元の正常な状態に回復しません。放っておくと、取り返しがつかなくなるので、次のことに注意し、早期に対策しましょう。

- 定期的に検診を受けて、生活習慣を見直す
- 食生活の改善と運動で肥満を解消する
- 血圧が高めの方は、血圧の管理をする
- 治療中の方は、主治医の指導を守り、悪化を防ぐ



3月1日～8日は女性の健康週間です

ライフステージで見る女性の健康

女性ホルモンは、「思春期～性成熟期～更年期～老年期」と変化するライフステージに伴い、大きく変動します。この変動が、心と体にさまざまな影響と変化を生じさせます。

ライフステージ	主な健康課題
10代 (思春期)	月経異常・無理なダイエット・摂食障害
20～30代 (性成熟期)	乳がん・子宮頸がん・うつ・不妊症
40～50代 (更年期)	更年期障害・子宮体がん・生活習慣病
60代以降 (老年期)	骨粗しょう症・尿もれ・生活習慣病

どのライフステージでも言えることは、まずは「自分の体を知ること」が大切です。そして「いつもと違う」と感じたときは、早めに専門医や女性外来を受診しましょう。

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日から8日までを「女性の健康週間」に定めています。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

健康な生活のために

次のことに気を付け、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ①1日3食、腹八分目にバランスよく食事をとる
- ②早寝早起きでホルモンバランスを整える
- ③たばこの煙に注意する
- ④ストレスを上手に解消する
- ⑤からだを温め免疫力を高める
- ⑥軽く汗ばむ程度の運動を習慣にする



ご利用ください! 各種検診・相談

市では、病気の予防・早期発見を図るため、各種がん検診、成人健康診査、骨粗しょう症検診、健康相談などを定期的に行っています。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。