

### 3月は自殺対策強化月間 かけがえのない命を守るために

身近な人の様子がいつもと違うと感じることはありませんか。  
悩んでいる人の孤立を防ぎ、かけがえのない命を守りましょう。  
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

**大切な人の命を守るためにできること**

<b>【気付き】</b> ● 家族や仲間の発言や行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう	<b>【傾聴】</b> ● 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう
<b>【つなぎ】</b> ● 相談を受けたら、早めに専門家に相談するよう促しましょう ● 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう	<b>【見守り】</b> ● 身体や心の健康状態について声をかけ、焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう

西濃保健所 「こころの健康相談」	☎73-1111（内線274）【要予約】 毎月2回木曜日 午前10時～11時30分
大垣市保健センター 「こころの相談」	☎75-2322 【要予約】 毎月第2火曜日 午前9時～11時

## 大切な人の思い出を語りませんか

岐阜県自死遺族の会「千の風の会」は、大切な家族を自死で失った経験を持つ人たちが、遺族としての悲しみや深い思いなどを安心して語り合える場所を設けています。  
ぜひお気軽にご参加ください。

#### ♡分かち合いの集い

亡くなった人への思いやご自身の気持ちを安心して語り聴きあう集いを開催します。

＊とき／奇数月第4日曜日 午後1時30分～4時

#### ♡サポートスペースれんげ草

大人数で参加しにくい人には、同会のメンバーが少人数でお気持ちをお聴きします。

＊とき／毎月第1水曜日 午前10時～11時30分（4・5月のみ第2水曜日）

ところ	いずれも、岐阜県障がい者総合相談センター（岐阜市鷺山）2階 集団療法室
問合せ	いずれも、岐阜県精神保健福祉センター（☎058-231-9724）へ

## 3月1～8日は女性の健康週間

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を社会全体で支援するため、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性は、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じることがあります。

この機会に、ぜひご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。

- ① バランスのよい食事をとる
- ② 運動を無理なく楽しく続ける
- ③ 「やせ」にも「肥満」にも注意する
- ④ からだを冷やさないようにする
- ⑤ 便秘を予防する
- ⑥ たばこは吸わず、お酒は控えめにする

食事は1日3食、腹8分目でバランスよく食べましょう！



### <慢性腎臓病とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。慢性腎臓病にかかっている人は、成人の8人に1人いると考えられていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。また、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなります。

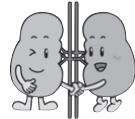
### <発症要因は？>

主な原因は、生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与します。

### <予防が第一！>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。次のことに注意して早期に対策をとりましょう。

- ▶ 定期的に健診を受けて、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
- ▶ 禁煙する
- ▶ 血圧が高めの方は、血圧を管理する
- ▶ 治療中の人は、主治医の指導を十分に守る



問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ

## 食品の期限表示を正しく知ろう

食品の「期限表示」はご存じですか？「期限表示」には賞味期限と消費期限があります。期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない食生活を目指しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

	賞味期限	消費期限
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 品質の劣化が遅く、冷蔵や常温で保存がきく食品に表示</li> <li>● 開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 品質の劣化が早く、長くは保存がきかない食品に表示（おおむね5日以内に食べたほうがよい食品）</li> <li>● 開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持される期限</li> </ul>
期限を過ぎたら	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないが、なるべく早く食べる	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるので、期限内に食べる
対象食品	スナック菓子、インスタント麺、レトルト食品、缶詰など	弁当、惣菜、サンドイッチ、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など
表示方法	期限が製造日から3か月以内のものは年月日、3か月を超えるものは年月で表示	年月日で表示
注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表示されている期限は、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときの期限です</li> <li>● 開封後も保証されているわけではないので、一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう</li> </ul>	

### ご利用ください！ 各種検診・相談

市は、病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診や骨粗しょう症検診などを行っています。随時本紙の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

検診名	対象者	受診頻度
子宮頸がん検診 ※	20歳以上の女性	毎年
乳がん検診	35歳以上の女性	2年に1回
骨粗しょう症検診 ※	40～70歳の女性	毎年

※令和2年度の検診をご利用ください

問合せ 大垣市保健センター（☎75-2322）へ