

休日・夜間の急な病気などの

子ども医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診した方が良いのか迷った時は、看護師（必要に応じて小児科医）から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。



- ◆相談受付／①月～金曜日 午後6時～翌朝8時
②土・日曜日、年末年始（12月29日～1月3日）
午前8時～翌朝8時（24時間）
- ◆電話番号／#8000（全国同一の短縮ダイヤル）

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

知って予防を！慢性腎臓病

<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。

<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。

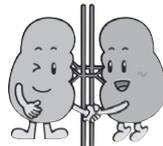
<慢性腎臓病と新型コロナウイルス感染症>

慢性腎臓病の人や透析を受けている人は、通常時でも感染症にかかりやすく、感染症にかかると重症化しやすいと言われています。慢性腎臓病の人が新型コロナウイルスに感染すると、血圧が不安定になり、老廃物が排出されにくくなることによって、腎臓の機能が急激に低下してしまいます。治療中の人は受診控えをせず、定期的な主治医の指導を受けましょう。

<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。

- ①定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- ②食生活の改善と運動で肥満を解消する
- ③禁煙する
- ④血圧が高めの人は、血圧を管理する
- ⑤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）

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。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

健康な生活のために

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。

次の①～⑦の項目に気を付けて、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ①食事は1日3食、腹8分目でバランスよく
- 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体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
- ⑦睡眠はしっかりと、不眠が続く場合は早めに専門機関に相談する



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3年度の検診をご利用ください

いつまでも健康に！！

介護予防教室

若返ろう！脳活しよう！音楽で！

- ◆とき／3月18日（木） 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ／お勝山ふれあいセンター
- ◆定員／15人（先着順）
- ◆備考／マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
- ◆申込／3月1日から、同センター（☎71-2252）へ



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

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな心配や不安が募り精神的な負担が大きくなっている人もいます。心の健康や病気が気になるときは、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に相談しましょう。また、本人だけでなく家族などの身近な人が、自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。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

【気付き】

- 家族や仲間の発言、行動や体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】

- 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

【つなぎ】

- 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、連携をとしましょう

【見守り】

- 身体や、心の健康状態について声をかけ、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう

各種相談窓口

こころのほっとライン (厚生労働省)	☎0120-565-455 月・火曜日 午後5時～10時（祝日・年末年始を除く） 土・日曜日 午前10時～4時
自殺予防ののちの電話 (日本いのちの電話連盟)	☎0120-783-556 午後4時～9時 毎月10日 午前8時～翌日 午前8時
岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時
岐阜県西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111（内線274）【要予約】 毎月2回 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
情報サイト 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	厚労省HP
	悩み・不安・こころの相談窓口 市HP