

市民病院 市民公開講演会(糖尿病)

- ▶とき/3月19日(木) 午後4時~5時
- ▶ところ/市民病院管理棟5階講堂
- ▶内容/同病院糖尿病・腎臓内科の柴田大河医師による「災害対応～糖尿病のある人はどうしたらよい?～」と題した講演
- ▶備考/同病院南駐車場をご利用の場合は、駐車券と引き換えに無料券を配布
- ▶問合せ/同病院糖尿病・腎臓内科 (☎81-3341 内線2101) へ

いつまでも健康に! 介護予防教室

事業者に委託して、次のとおり介護予防教室を実施します。

若返ろう! 脳活しよう! 音楽で! パートⅢ (音楽療法)

- ▶とき/3月26日(木) 午後1時30分~3時
- ▶ところ/お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ1階娯楽集會室
- ▶定員/30人 (先着順)
- ▶持ち物/飲み物
- ▶備考/運動しやすい服装・マスク着用で参加
- ▶申込/3月2日から、お勝山在宅介護支援センター(☎71-2252)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、思春期、成人期(妊娠・出産期)、更年期、老年期と生涯を通じて、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ます。いつまでも若々しく健康でいるために必要なことは、基本的な生活習慣を整えることです。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

<健康を支える基本は生活習慣>

- ①バランスよく食べましょう
- ②運動を無理なく楽しく続けましょう
- ③「やせ」にも「肥満」にも要注意
- ④身体を冷やさないようにしましょう
- ⑤便秘を予防しましょう
- ⑥たばこは吸わず、お酒は控えめに
- ⑦睡眠はしっかりととりましょう



<ご利用ください! 各種検診>

市では、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⑩面の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください(検診によっては、実施のない月があります)

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8年度の検診をご利用ください

3月8~14日は「世界緑内障週間」

「世界緑内障週間」は、2008年から世界一斉に行われている緑内障啓発のための国際的なイベントです。この期間、世界中でさまざまなイベントや啓発活動が同時に行われています。

市では、この週間に合わせ、3月9日から3月13日までの日没から午後9時まで、市役所東側キューブモニュメントを、啓発シンボルカラーの「グリーン」にライトアップします。この機会に、緑内障への関心と理解を深めましょう。

詳しくは、保健センター (☎75-2322) 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

3~5月は、1年の中で自殺者数が最も多い時期です。引っ越しや入学・進学、就職や異動などの環境の変化や自律神経の乱れによる身体的な要因が重なるためと言われています。いつも以上に、自分や身近な人の変化に目を向けましょう。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

▶心と身体SOS

こころにストレスがかかると、心や身体、言動にさまざまなサインが現れます。このようなサインが見られる方には、声かけや相談機関へのつなぎをお願いします。

身体のサイン	・胸がドキドキする ・頭痛、腹痛がする ・身体がこわばる ・眠れない、すぐに目が覚める ・食欲がない ・すぐに疲れる ・刺激に敏感になる
行動・言葉のサイン	・アルコールに頼りたくなる ・自暴自棄になる ・暴力的になる ・ひきこもる ・死にたいと口にする ・大切なものを処分する
こころ・考え方のサイン	・不安、恐怖 ・悲しみ ・いらだち、怒り ・混乱 ・失意、絶望感 ・勝手に考えやイメージがわく ・意思決定が困難 ・死について頭から離れない ・何も感じない

▶各種相談窓口

相談窓口	連絡先	相談日時
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	【月~金曜日】 ①10:00~正午 ②13:00~16:00 ③18:30~22:30(22:00まで受付)
いのちの電話	☎0120-783-556	【毎日】16:00~21:00 (毎月10日は8:00~翌日8:00) 3月10日8:00~3月17日8:00までは連続168時間対応
#いのちSOS	☎0120-061-338	24時間対応
よりそいホットライン	☎0120-279-338	24時間対応
生きづらびっと	 LINE相談	【月・金曜日】6:00~22:30 【日、火~木、土曜日】8:00~22:30 (いずれも22:00まで受付)
こころのサポート相談「ほっと♡ぎふ」	 LINE相談	【毎週日・月】19:00~翌日3:00(2:30まで受付)
岐阜いのちの電話	☎058-277-4343 mail:netc@gifu-inochi.com	19:00~22:00 【月・水・金】正午~19:00 【第1・第3水曜日】8:00~19:00
岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724	【月・水・木・金(来所相談)】①9:00~正午 ②13:00~16:00 【月~金曜日(電話相談)】①9:00~正午 ②13:00~17:00 (いずれも祝日、年末年始を除く)
西濃保健所	☎73-1111 (内線278)	【毎月2回(来所相談)】 10:00~11:30(要予約)
大垣市保健センター	☎75-2322	【毎月第2火曜日(来所相談)】 9:00~11:00(要予約) 【月~金(電話相談)】 8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)

▶こころを落ち着かせるためのWebサイト

こころがモヤモヤしたときは、相談窓口以外にwebサイトの利用も試してみませんか。

- 「かくれてしまえばいいのです」 <https://kakurega.lifelink.or.jp>
- 「こころのオンライン避難所」 <https://jscp.or.jp/lp/selfcare/#selfRelax>

<啓発カラーのひとつである「ブルー」でライトアップ実施>

自殺対策強化月間に合わせ、市役所東側、大垣駅南街区広場・北口広場を「ブルー」にライトアップ啓発します。

3月17日(火)~23日(月)
日没~午後9時