

# 3月1日(水)～8日(水)は「女性の健康週間」

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 FAX(581)1628

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、老年期といったライフステージごとに大きく変化し、男性と異なる健康上の問題に直面することがあります。起こりうる身体の変化を理解し、自分の心と身体についてよく知っておくことが大切です。この機会に、自分や大切な人の身体や健康に目を向けてみましょう。



市ホームページ  
「女性健康」

## • 1日に3食、バランスよく食べましょう

たんぱく質やビタミン類を積極的に摂ることで、筋力や骨量の低下を防ぐことができます。

## • 運動を無理なく楽しく続けましょう

適度な運動は、女性ホルモンに影響する自律神経の働きを活発にします。また全身の血行を促し、冷え性の予防にもなるほか、生活習慣病の予防、筋肉量や骨量の低下からくる骨粗しょう症の予防、ストレスの解消などさまざまな効果があります。

## • からだを冷やさないようにしましょう

からだがかえると免疫力が低下し、月経不順などの原因になります。ショウガなど身体をあたためる食べ物を積極的に摂ったり、湯船につかったりするなど、からだを冷やさないようにしましょう。

## • がん検診を受けましょう

乳がんは、女性に1番多いがんで、日本人女性の約9人に1人が生涯で乳がんにかかるといわれています。また子宮頸がんは、20～30歳の若い女性に多いのが特徴です。

がん検診の詳細は、すこやかセンターだよりや市ホームページをご覧ください。



市ホームページ  
「がん検診」

## • 一人で悩まず相談しましょう

女性は月経周期など、ホルモンの変化により体調の乱れや精神の不安定さを引き起こすことがあります。つらいときは一人で悩まず、医療機関などに相談しましょう。

# 3月は自殺対策強化月間 ～身近な人が悩んでいると気づいたら～

大切な命を守るため、家族や友人、身近な人の「ゲートキーパー」として、悩んでいる人に気づき、必要な支援につなげましょう。ゲートキーパーとは、悩んでいる人を、命を断つ道へ向かわせないようにする「いのちの門番」のことです。あなたの大切な人を守るため、次のことを覚えておきましょう。

## ゲートキーパーの役割

- ①気づく……眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、大切な人が「いつもと違う」と気づいたら注意が必要です。
  - ②声をかける……悩んでいる人に気づいたら、勇気を出して声をかけてみましょう。
  - ③傾聴……話しやすい環境を作り、責めたり、安易に励ましたり、否定したりせず、本人の気持ちを尊重してゆっくり話を聞きましょう。
  - ④つなぐ……早めに専門家へ相談するよう促しましょう。
  - ⑤見守る……一人で孤立させないよう、温かく寄り添いながら、見守りましょう。
- 詳しくは、市公式YouTube「ゲートキーパー講座」をご覧ください。



市公式YouTube  
「ゲートキーパー講座」

困ったときは、一人で悩まず下記へ相談してください

### 電話相談窓口

- すこやか生活課……☎・☎(581)0201
- 滋賀県自殺予防電話相談(年末年始を除く午前9時～午後9時)……☎(566)4326
- 滋賀いのちの電話(金～月曜日の午前10時～午後8時30分)……☎(553)7387

