

3月1日(月)～8日(月)は「女性の健康週間」です

関すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628

女性のからだは女性ホルモンの影響によって変化します。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、心身の健康づくりを心がけましょう。

● バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事を摂ることで、肌の健康を保つことができます。また、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。自分にあった運動を楽しみながら続けましょう。

● 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落ち、月経不順などの原因にもなります。また、更年期ではホルモンバランスの影響で血液の循環が悪くなるため、冷え性が助長されます。ショウガなどからだを温める食べ物を積極的に摂ったり、湯船に浸かったりするなど、からだを冷やさないように気を付けましょう。

● がん検診を受診しましょう

子宮頸がんや乳がんは初期症状がほとんどありませんが、検診で早期に発見し、完治が可能です。早期に発見するために、20歳から子宮頸がん検診を、40歳から乳がん検診を2年に1回受診しましょう。

● 1人で悩まず相談しましょう

女性は月経周期もあれば、妊娠・出産・更年期と一生を通して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1人で悩まず、更年期外来・産婦人科・心療内科などの医師に相談しましょう。

3月1日(月)～7日(日)は 春期(下期)建築物防災週間

地震対策や防災対策など、住まいの安全をチェックしましょう。

● チェック項目

- 耐震診断は受けたか
- 外壁にひび割れ・浮き・腐食はないか
- 非常時に安全に避難できるか
- 非常用照明などは作動するか
- 看板が落下するおそれはないか
- ブロック塀は崩れやすくないか

また、ブロック塀の撤去工事などに対して補助金を設けています。詳しくは、工事着手前に左記へお問い合わせください。

関建築課

☎(582)1139
☎(582)3284

野洲市合同マイナンバーカード 出張申請案内処 at モリト

初めてマイナンバーカードを取得する人限定で写真撮影、申請手続きも職員が行います。

詳しくは、市ホームページなどをご覧ください。

時 3月4日(木)午前10時～午後7時

所 モリト1階 セントラルコート

対 守山市または野洲市に住民登録をしている人

他 持参物は不要です。

関市民課

☎・☎(582)1122
☎(583)9737

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う後期高齢者医療保険料の減免申請は3月31日(水)までです

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業収入などが10分の3以上減少した人は、申請により後期高齢者医療保険料の減免が受けられる場合があります。詳しくは、県後期高齢者医療広域連合のホームページをご覧ください。

お問い合わせください。

関国保年金課

☎・☎(582)1120
☎(582)1138

市民交流センターを 臨時休館します

保守点検のため、左記のとおり臨時休館とします。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

時 3月29日(月)～31日(水)

関市民協働課

☎・☎(582)1148

☎(583)3911

市民交流センター

☎(583)2975