

# 女性の健康週間

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

厚生労働省では、3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを展開していきます。女性には4つのライフステージ（思春期・成熟期・更年期・老年期）があり、それに応じた健康管理が重要です。

## 心身の変化・リスク

ホルモンバランスの変化に伴う女性特有の心身の変化・リスクには次のようなものがあります。

- **思春期**／月経異常、望まない妊娠、性感感染症など
- **成熟期**／月経異常、妊娠出産に伴う疾病、不妊症、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮頸がんなど
- **更年期**／更年期障害、抑うつ、子宮体がんなど
- **老年期**／尿失禁、骨粗しょう症など

## 女性の健康づくり

有田川町では女性の健康づくり事業として、次のような事業を行っています。

### ● 健診

年一回は健診を受けて、ご自身の健康状態の確認をしましょう。

- **子宮頸がん検診**／有田川町に住民登録されている20歳以上の女性を対象に、年1回（4月～翌年3月）、集団健診か医療機関かのどちらかで受けることができます。
- **乳がん検診**／有田川町に住民登録されている40歳以上の女性を対象に、年1回（4月～翌年3月）、集団健診か医療機関かのいずれかで受けることができます。
- **特定健康診査**／有田川町国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象に、年1回（4月～翌年3月）、集団健診か医療機関かのいずれかで受けることができます。

### ● 骨粗しょう症予防

閉経後、女性ホルモンの分泌の減少により、骨粗しょう症になる危険性が高まります。

- **骨量測定**／健康相談時に骨量測定を行っています（要予約）。

## 骨粗しょう症予防 生活のポイント

- 1日3回、規則正しくバランスのとれた食事をとりましょう  
骨の健康のためにはカルシウムの摂取が大切ですが、カルシウムの吸収を促進するビタミンDなどの栄養素も必要です。
- カルシウムをとりましょう  
牛乳・乳製品や大豆製品、海藻類などを積極的に摂取しましょう。
- 適度な運動をしましょう

※骨量測定は骨粗しょう症予防の一環として行うもので、骨粗しょう症の診断をするものではありません。

### ● 健康相談／健康づくりに関する相談をお受けします。

- **日時**／毎月第1水曜日9時～11時
- **場所**／金屋文化保健センター
- **その他**

運動教室、一般不妊治療助成事業や妊娠・出産期における女性の健康支援事業（妊婦一般健康診査助成事業・産前産後サポート事業・産後ケアなど）を行っています。

ライフステージやご自身の健康状態にあった健康づくりに取り組み、健やかに充実した日々を過ごしましょう。

### 乳幼児を子育て中の皆さまへ

## 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ほっとルームでは自由に遊んでおしゃべりできる場所を、あそびのひろばでは楽しいあそびを用意してお待ちしています。

一緒に子育てを楽しみましょう！

### 子育てワンポイントアドバイス

子育ては行きつ戻りつ焦らずに、子供の成長を楽しみましょう。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00・13:30～16:30
あそびのひろば	●第1・第3金曜日／0～1歳半	10:00～11:30（9:30受け付け開始）
	●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	14:00～15:00（13:30受け付け開始）
「たまたまばこ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）	／0～1歳半
	偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）	／1歳半～就学前
にこにこひろば（1歳半～）	●第4水曜日（3月25日）	10:00～11:00
	※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由遊び	●内容／お散歩、保育所の園庭で遊ぶ

● 場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧さび中央保育所）  
☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）