



健康みちしるべ

# 考えよう！女性の健康づくり

金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室 52・2111

女性が生涯健康で明るく、充実した日々を過ごしていくためには、女性のさまざまな健康問題を社会全体で支援していくことが重要です。厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までの期間を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

今日は、女性の健康づくりについて考えていきたいと思えます。

## 健康を支える基本は生活習慣

### ● バランス良く食べましょう

1日3食、栄養バランスの良い食事を取りましょう。

ご飯のほかに、たんぱく質を中心としたメインのおかずと、もう一品（野菜、きのこ、海藻など）を付けましょう。脂質を抑えるためには、和食が理想的です。

### ● 運動を無理なく楽しく続けましょう

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。自分に合った運動やスポーツを楽しみながら続けましょう。

### ● 「痩身」も「肥満」も要注意

無理なダイエットによる「痩身」は、低体温や無月経などの原因になります。「肥満」は生活習慣病の原因にな

るばかりでなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順などにつながることもあります。

### ● 体を冷やさないようにしましょう

体が冷えると免疫力が落ちます。普段から体を温める食べ物など取るようにしましょう。

### ● たばこはNG！お酒は控えめに

喫煙は美容や健康の大敵。妊娠・出産や、子どもの成長にも影響を与えます。

### ● 定期的に婦人科検査などを受けましょう

有田川町では、左記の病院で、乳がん検診・子宮頸がん検診を無料で受診できます。定期的に、自分の健康を見直す機会を作りましょう。

## 年1回、対象の検診を無料で受診できます！

町では検診にかかる費用を助成しています。町内の方が下記の医療機関で受診された場合は、年1回（4月1日～3月31日）、検診を無料で受けていただけます。

役場への申し込みなどは不要です。直接下記の実施病院や医療機関に電話で受診日などをご確認ください。

### 子宮頸がん検診を受けられる病院

- 検査内容／問診・頸部細胞診
- 対象年齢／20歳以上

有田川町	くすばやし医院 ☎ 32 - 2336
	しまクリニック ☎ 52 - 7881
	ちさこ赤ちゃん子どもクリニック ☎ 52 - 5411
	吉岡レディースクリニック ☎ 52 - 7503
有田市	有田市立病院 ☎ 82-2151
	医療法人千徳会 桜ヶ丘病院 ☎ 83-0078
湯浅町	根来医院 ☎ 63-1521

### 乳がん検診を受けられる病院

- 検査内容／問診・マンモグラフィ・医師による診察
- 対象年齢／40歳以上

海南市	海南医療センター ☎ 073-482-4521
	恵友病院 ☎ 073-483-1033
有田市	有田市立病院 ☎ 82 - 2151
御坊市	健診センター キタデ ☎ 0738-24-3000
紀美野町	国保野上厚生総合病院 ☎ 073-489-2178
	済生会有田病院 ☎ 63 - 5561
湯浅町	橋本胃腸肛門外科 ☎ 62 - 2226
	国立病院機構和歌山病院 ☎ 0738 - 22 - 3256
美浜町	

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

「ちょっと困っていて、相談相手が欲しいなあ」「親子の遊び場やお友だちが欲しいなあ」。

そんな時はいつでもお気軽にご利用ください。電話での相談もお受けしています。

### 子育てワンポイントアドバイス

子どもも自分も  
褒めてあげましょう！

		開設日時など
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	9:30～11:30 13:30～16:30
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・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00～11:30 (9:30 受付開始) 14:00～15:00 (13:30 受付開始)
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前中) …1歳半～就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日(3月28日) 10:00～11:00 ※9:30 受け付け開始 ※受け付け後、10:00 まで自由あそび ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…お散歩(保育所の園庭で遊ぼう！)	

● 場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）  
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]