

男女共同参画だより

メツセージ

いたわっていただけますか？ あなたのカラダ

日々の生活や仕事の忙しさから、つい自分の健康のことは二の次になっていませんか。特に女性は、妊娠・出産などに関わる女性特有の健康上の問題に直面します。自ら心身の健康について正確な知識や情報を入手することがとても大切です。

知っておきたい 女性のからだ

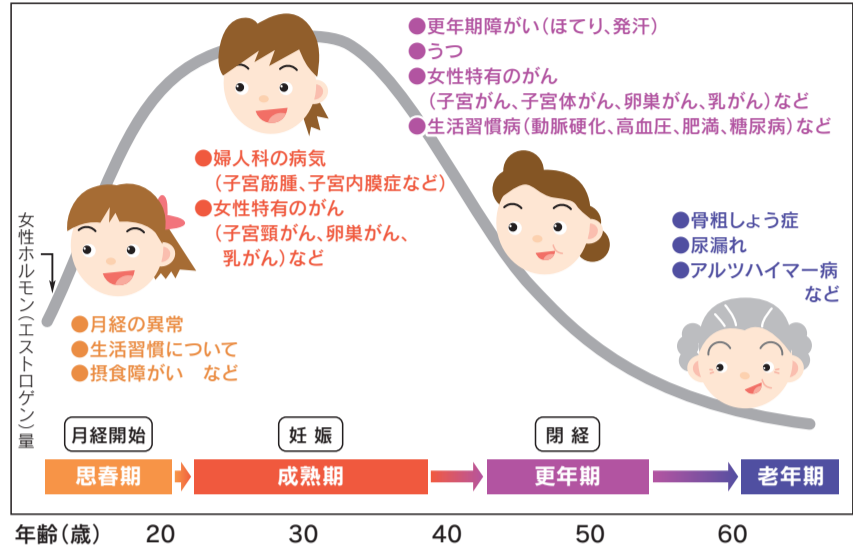
女性の心と体の健康に大きく影響する女性ホルモン。生殖のためだけに働くのではなく、体と心の安定を保ち、幅広くサポートする重要な役割をしています。女性特有の病気やライフステージの変化を知っておくことが大切です。

【月経】

月経は初潮を迎えてから、50歳代頃まで続きます。女性ホルモンの影響を受けて起こり、毎月の月経は、女性の心と体の健康状態を表しています。月経の変化や乱れなどは、ホルモンバランスが崩れている可能性もあ

出典 「公益社団法人日本産科婦人科学会・公益社団法人日本産婦人科医会『女性の生活健康手帳』から」

【女性のライフステージと女性ホルモン】



ります。異常があると感じたら、必ず受診しましょう。

【更年期】

30歳半ばから40歳を過ぎた頃から、卵巣の機能が低下し始め、更年期と

問い合わせ先
男女共同参画推進課
TEL(36)0048
FAX(36)0320
男女共同参画推進センター「ゆい」
TEL(36)0250
FAX(36)0269

健康のために 大切なこと

いう時期にさしかかります。個人差はありますが、ホルモンの分泌量が急激に減ってしまうことで起こる症状です。ほてり、のぼせ、めまい、疲労感、倦怠感など心と体に不調を感じることもあります。

更年期とうつ病の症状は、非常に見分けにくく、症状によって治療法も異なってきます。体調不良を感じたら、まずは受診してください。

*男女共同参画推進センターでは、身近に誰にでも起こりうる「うつ病」についての講座を開催します。詳細は、市広報紙2月1日号、市HP <http://www.city.munakata.lg.jp/>、「くらし・手続き」↓「人権・男女共同参画」で確認できます

女性だけの問題ではありません

最近では、男性にも更年期が起こるといわれています。疲労感や倦怠感で、仕事や趣味などに対する意欲や気力がなくなるといった症状がみられます。女性も男性も、それぞれの身体的特徴を理解し合い、お互い思いやりをもって、生活しましょう。

3人のモットーを聞いてみました。

▽有川高一郎さん（人権啓発指導員）

定期健康診断から、体のコンディションをしっかりと把握し、仕事のオンとオフを区別して行動しています。「よく遊び、よく学べ（仕事）」をモットーに



▽石橋文恵さん（ピンクリボンアドバイザー）

乳がんの早期発見のための、定期的な検診と月1回のセルフチェックをしています。乳がんは日本女性の12人に1人がなっていて、40歳代後半から50歳代という、女性が家庭や社会で最も活躍する年代に多発しています。早期発見できれば95%以上が完治するといわれています。あなたと大切な人のために、定



自分のカラダ と上手に向き 合いましょう


女性のカラダは、ホルモンの影響を強くうけています。症状は十人十色ですが、ライフステージで年齢と共に変化することを受け入れ、健康について正しい知識や情報を手続きして、自己管理することがとても大切です。



相談情報

誰でも相談できます（相談無料）

相談事業名	場所	相談日	時間
①こころと生き方の相談 （面接・電話相談） *事前申込不要。面接の受付は、原則16:30まで ☎(36)1156 ✉kokoro@city.munakata.fukuoka.jp	市役所本館 1階・相談室 (101会議室横)	月～金曜日 (祝日を除く)	13:00～ 17:00



for women's health

【女性の健康週間 シンボルマーク】
WOMENの「W」をモチーフに、上部に並べた3つの●は母娘3代を意味し、また、女性の「体」「頭」「心」を表しています

厚生労働省では、毎年3月1日から同8日までを「女性の健康週間」と定めています。



人づくりで
まちづくり事業

レクリエーション
2級養成講座

●日程 3月13日(日)、同26日(土) 午前9時30分～午後5時
*全課程修了しないと認定されません
●場所 宗像ユリックス
●内容 介護レクリエーションの意義と役割、介護の基本的な知識、介護での接遇・コミュニケーションなど
*筆記試験と企画書提出の課題あり
●対象 市に在住、通勤、通学する18歳以上の人
●定員 先着20人
●受講料 12000円
(テキスト、認定費用含む)
●その他 レクリエーション介護士とは、一般社団法人日本アクティブコミュニティ協会認定資格
●申込締切日 3月10日(木)
●申込必要事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤職業 ⑥通勤、通学先(市外の人のみ)

●申込先 市レクリエーション協会事務局(石橋)
▽郵送 〒811-3415 朝野207
✉ishibasari@ckg.ac.jp
▽080(8950)6638
●問い合わせ先 同事務局(石橋)
☎080(8950)6638

●国・県などから
●募集住宅 県営住宅
●募集対象団地と募集戸数など、詳細は募集案内書で確認を
●募集案内書配布期間と申込受付期間 2月29日(月)～3月8日(火)
●募集案内書配布場所 建築課 総合案内、元気な島づくり課(大島)、県営住宅供給公社、県庁(総合案内所、県民情報センター、県営住宅課)、県内各市(区)役所と町村役場など
●問い合わせ先
▽県住宅供給公社県営住宅管理部管理課
☎092(781)8029
▽県庁県営住宅課
☎092(643)3739