

メッ  
セー  
ジ

男女共同参画だより

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

for women's health

毎年3月1日から  
同8日は、厚生  
労働省が定める  
「女性の健康週間」  
です

# 更年期を賢く乗り切ろう

## 更年期はいつごろから？

女性の更年期は、閉経をはさんだ前後約10年間（45歳～55歳ごろ）を指します。閉経が近づくと卵巣の働きが低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の量が急激に減少します。女性ホルモンは、月経・妊娠のコントロール以外に、自律神経の安定などの重要な働きがありますが、この時期に急減し「更年期障害」などの不調を引き起こすことがあります。また、ストレスや不規則な生活などが原因で、30歳代から40歳代でも更年期に似た症状が現れることもあり、「若年性更年期」と呼ばれます。

## こんな症状はありませんか

からだ

☐だるい・疲れやすい

☐めまい・立ちくらみ

☐手足のしびれ・関節の痛み

☐手足の冷え

☐耳鳴り・のぼせ・ほてり・多汗

☐肌や口、目の乾燥、からだのかゆみ

☐腰痛・肩こり・頭痛

☐尿トラブル（頻尿や尿もれ）

こころ

☐イライラ・不安感

☐不眠

更年期は思春期などと同じように、男女ともに多くの人が経験するところとからだの大切な節目です。この先の人生を健やかに過ごすために、性別によって異なる心身の変化を知り、前向きに乗り切りましょう。

## 更年期を乗り切るために

更年期を過ぎて元どおり元気になる人もいれば、症状が続く人もいます。更年期を迎える前に正しい知識や、下記のような対策を知っておくことが大切です。

食事

～バランスの良い食事が大切～

とくに大豆製品や、骨に良いとされるビタミンD、K、カルシウムが含まれる食品をしっかりととりましょう。

運動

～適度な運動の習慣を付けましょう～

▽体脂肪を燃焼させ、持久力を上げる＝ウオーキング、水泳、山登りなど

▽体の柔軟性を上げる＝ヨガ、ストレッチ、太極拳など

▽体力を向上する＝筋肉トレーニングなど

▽ニギニギ体操＝動画や詳細は、市HP<http://www.city.munakata.lg.jp/>→「健康・保険・福祉・子育て」→「健康」→「体力づくり」で紹介しています

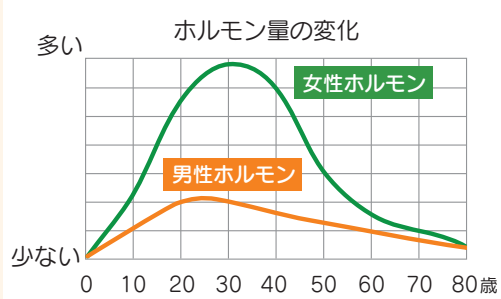
こころ

～自分を大切に～

ストレスは、更年期障害をさらに悪化させる要因になることも。こころがゆったりできる時間を少しでも持ち、自分をほめて、プラス思考を心掛けましょう。

## 男性にもある！？ 更年期

男性ホルモン（テストステロン）の分泌が30歳頃から減少し始め、40歳代後半で更年期の症状が現れます。女性の場合と比べ分泌量の変化が緩やかなため、老化現象の一部と思いが付かない人も多いようです（下図参照）。症状として薄毛や肥満になりやすくなることも。また、男性ホルモンには、眠りを深くする作用があるため、その減少によって、良質な睡眠が妨げられることもあります。



## 無理せず医療機関の受診を

「つらさは更年期のせい」と思っている、背後に他の病気が隠れていることもあります（高血圧・骨粗しょう症・糖尿病など）。気になる症状があるときには、我慢せずに健康相談や医療機関（女性は婦人科、男性は泌尿器科）を受診しましょう。

\* ストレスやこころの悩みは、下記の「こころと生き方の相談」で、性別や年齢に関わりなく相談することができます

| 相談先                                                                                                                                  | 場所                    | 時間                                    | 相談日                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| <div>からだ<br/>こころ</div> ところとからだの健康相談<br>(面談・電話相談)<br>健康課 ☎(36)1187                                                                    | 市役所<br>西館1階・<br>23番窓口 | 8:30～17:00                            | 事前申込不要                             |
| <div>こころ</div> ところと生き方の相談<br>DVや家族・対人関係、<br>こころの問題に関する相談<br>(面接・電話・メール相談)<br>男女共同参画推進課 ☎(36)1156<br>✉kokoro@city.munakata.fukuoka.jp | 市役所<br>本館1階・<br>相談室   | 13:00～17:00<br>(相談の受付は<br>原則、16:30まで) | 月～金曜日<br>(祝日と<br>12/29～1/3を<br>除く) |

## 特別弔慰金の請求は済みましたか

特別弔慰金とは、国として改めて弔意の意を表するため戦没者らの遺族に支給するものです。

- 請求締切日 4月2日(月)まで
- \*請求期間を過ぎると弔慰金を受け取ることができなくなります
- 支給対象者 戦没者などの死亡当時の遺族
- \*平成27年4月1日（基準日）で、順位が一番先になる遺族1人に支給
- \*対象・順位は早見表を参考に。詳細は問い合わせを
- 問い合わせ先 高齢者支援課 ☎(36)9288

請求期限が  
迫って  
います

## 特別弔慰金の支給対象者早見表

◆早見表の見方◆

早見表の質問に該当する場合は「はい」の矢印、しない場合は「いいえ」の矢印に沿って進んでください。

スタート

戦没者等の死亡当時のご家族・ご親族ですか？

いいえ

対象となりません

はい

平成27年4月1日（基準日）で、順位が一番先になる遺族、1人に支給されます

戦没者等から見たあなたの続柄

①子ですか？

はい

対象となる可能性があります

いいえ

②父母 孫 祖父母 兄弟姉妹 ですか？

はい

①の対象者がいる

いいえ

①の対象者がいる

はい

対象となりません

いいえ

次の順位で対象となる可能性があります  
1 父母 2 孫 3 祖父母 4 兄弟姉妹

いいえ

③上記以外の三親等内親族（甥、姪）ですか？

はい

①または②の対象者がいる

いいえ

①または②の対象者がいる

はい

対象となりません

いいえ

戦没者等と1年以上生計関係を有していた

はい

対象となる可能性があります

いいえ

対象となりません

同順位の人が複数いる場合は、請求する1人を決めてください。

戦没者等の死亡当時の生計関係の有無、改氏婚・養子縁組などの要件を満たしているかどうかで、順番が入れ替わります。

\* この早見表は一般的な場合を想定しています

国・県などから

若年性認知症  
交流会

日時 3月24日（土）  
午後1時～同3時

場所 福岡市市民福祉プラザ601号室（中  
央区荒戸3・3・39）

対象 若年性認知症の人と、家族か家族の支援者

定員 先着50人

参加料 無料

申込締切日 3月23日（金）

申込先 若年性認知症サポートセンター1（574）  
0196

県営住宅  
入居者募集

募集案内書配布期間と  
申込受付期間 2月27  
日（火）～3月7日（水）

\*募集対象団地と戸数な  
どの詳細は、募集案内  
書で確認を

募集方式 抽選方式

募集案内書配布場所  
建築課（市役所本館2  
階）、総合案内（市役  
所本館1階）、大島行  
政センター、県住宅供  
給公社、県庁（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