

お子さんは 対象の定期予防接種を 受けられましたか？

本町では、定期予防接種を無料でを行っています。該当となるお子さんには接種券を配布しています。接種の際は、事前に医療機関へ予約し、接種券、予防票、母子手帳を持って接種しましょう。なお、各予防接種は無料で接種できる期間が決まっています。期間内に接種できるように、接種券、お知らせ文書等で接種スケジュールを確認してください。

※日本脳炎は、平成19年4月1日以前生まれで1期及び2期の接種が完了していない人は、20歳になるまでは無料で接種できます。本年度は2期の接種券を平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さんに個別通知で案内しています。まだ受けていない人は接種をしましょう。

【問合せ先】

保健センター 福祉課

☎ 75-4101

3月1日～3月8日は 女性の健康週間 です



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指して、毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」と定められています。3月1日～8日までの間、ほのぼの「そよ風通り」で資料展示をしていますので、ぜひご覧ください。

また、女性の健康に関する不安や悩みがある人は、保健師・管理栄養士などに気軽に相談ください。

女性の皆さんへのメッセージ

体と心の健康に女性ホルモンが大きく影響しています。女性ホルモンの分泌量やバランスは、一生を通じて、また1か月の短いサイクルでも大きく変化しているため、日々健康状態が異なります。

忙しい毎日を通じていると、体・心からのSOSに気づかないこともあります。自分の健康に関心をもち、ケアを行うことを大切にしてください。そ

れが、充実した毎日につながります。

月経時の痛みがひどい、出血が多い、更年期障害の症状（顔のほてり、イライラする）があるなど、気になる症状がある場合は、我慢せずに婦人科等を受診しましょう。

閉経前後から女性ホルモンの減少により、血中のコレステロールや中性脂肪のバランスがくずれするなど、生活習慣病にかりやすくなります。毎年、特定健診などの健康診断を受けるようにしましょう。

子宮がんや乳がんは若い世代から注意が必要です。早期発見のために、子宮がん検診は1年に1回、乳がん検診は2年に1回、必ず受けるようにしましょう。

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

ピンクリボンの会へのお誘い ～対象者拡大しています～

ピンクリボンの会は、乳がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

『がん』は乳がんに限らず胃、肺、大腸など様々な臓器で発病し、2人に1人は『がん』になるとまで言われるほどたくさんの方が発病する可能性が高い病気になっていきます。そのため同じ病気を経験したからこそ分かち合えること、話せることができるとあると思います。話をすること、気持ちの楽になることも多いです。気軽に参加ください。申込は不要です。

3月のピンクリボンの会

日時 3月30日（月）

午前10時～正午

場所 ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

