

女性のみなさん、ぜひこの機会に自分の健康を見直してみませんか。

女性の健康週間 3月1日～8日

「女性の健康週間」は、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総合的に支援するために創られた週間で、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、女性の健康づくりを国民運動として展開するもので、毎年3月1日から8日までの間となっています。

女性特有の健康問題	町が行っているサービス
乳がん・子宮がん がんは日本人の死亡原因第1位の病気です。乳がんは20人に1人の割合でかかっています。子宮がんは20～30代で急増しています。	乳房検診 ●対象 40歳～74歳の女性 ●時期 2年に1回 9月 子宮検診 ●対象 20歳以上の女性 ●時期 2年に1回 7～8月 ※子宮頸がん予防ワクチンは、公費負担により、一定の年齢の方について、無料で接種することが可能となりました。
骨しょう症 20歳代でも骨密度が少ない人がいます。生活習慣が大きく影響しています。閉経・加齢などにより骨量が減少するため、若いころから骨量を高めることが重要です。	骨密度検診 ●対象 45歳・50歳・55歳・60歳の女性 ●時期 11月 ※検診後、相談会を開催します。
若年女性のやせ 誤った方法のダイエットをしている人が増えています。やせはホルモンバランスを崩したり他の病気の原因になることがあります。また、骨密度の低下につながります。	保健センターにて健康相談 (随時実施)
更年期障害 更年期障害は誰にでも起こりますが、症状や不快感の強弱は人によって様々です。	保健センターにて健康相談 (随時実施)

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

春の火災予防運動 3月1日～7日

統一標語「消したかな あなたを守る 合言葉」

目 的 火災の発生しやすい季節を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及をはかることにより火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐ。

◆火災を防止するため、次のことを守りましょう。

- ①家の周りに燃えやすい物を置かない。
- ②火が消えるまでは絶対その場を離れない。
- ③就寝前、外出時には火の元を確認する。
- ④たき火、野焼きは事前に消防署に電話等で届け出る。
- ⑤風の強い日には、屋外で火を使わない。

◆住宅防火 いのちを守る3つの習慣・4つの対策

〈3つの習慣〉

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

〈4つの対策〉

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具や衣類からの火災を防ぐために、防炎製品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を備える。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◆製品火災の発生防止に心がけましょう

私たちの身の回りには火災の発生源になりうるものが多数存在しています。その中でも、電気用品、石油ストーブなどの燃焼機器、自動車などは生活にはなくてはならないものです。毎日使うものですが、適切な使用、維持管理をし、火災の発生を未然に防ぐよう心がけましょう。

問 消防課 予防係 ☎61-0119