



## 3月1日～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総合的に支援するため、国では3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。

健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動対策）では、女性特有の健康問題として次の3つをあげています。

①健康寿命（健康で長生きする期間）と平均寿命の差である「日常生活に制限のある期間」は、女性の方が長いこと

②妊娠中の喫煙は、妊婦自身の健康被害と共に、胎児に対する「受動喫煙」による健康被害が明らかにされていること

③子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要であること

このことから、女性自身が健康に関する知識や予防方法を知り、自分の健康づくりに取り組むことが必要です。

▼**妊娠中の喫煙**  
町の健康増進計画「健康きらびカ21 那須」で、乳幼児の子どもを持つ家庭にアンケート調査を行った結果では妊娠中、子育て中の喫煙率は14%もありました。

○妊婦やお腹の赤ちゃんへの喫煙・受動喫煙の影響  
・流産、早産  
・乳幼児突然死症候群

・新生児の低体重化  
・新生児の将来の肥満・糖尿病  
○禁煙外来のすすめ  
タバコをやめられないのは、意志の弱さではなく、ニコチンのもつ強い依存性が原因です。

ニコチン依存症は治療が必要な病気とされており、お医者さんに治療薬を処方してもらうことにより禁煙の成功率が高まります。

▼**子宮頸がん**  
子宮の入り口付近（頸部）にできるがんで、20～30歳の若い女性に増えています。HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することが原因であることが分かっています。このHPVウイルスに感染しても、90%以上は自然消滅しますが、感染が長期化すると、がんに行進する可能性があります。

子宮頸がんは検診でがんになる前の段階で発見できるので、定期的な検査が重要です。

▼**問合せ** 保健センター  
☎72-5858

的な検診がとても重要です。

▼**乳がん**  
乳房にある乳腺に発生するがんで、かかる人は年々増えています。遺伝的な要因などいろいろな原因が考えられますが、欧米型の食生活やストレスが関係しているとも言われています。乳がんの症状は様々で、しこりを感じるなど、自分で発見できるケースも多いので、セルフチェックをかかさずに行いましょう。

町では、子宮頸がん・乳がん検診を実施しています。ぜひ、自分の健康づくりのために受診してみてください。対象年齢、実施時期についてはお問い合わせください。

禁煙外来についても、保健センターまでお問い合わせください。

▼**問合せ** 保健センター  
☎72-5858

## 「こころの健康相談日」

抱えきれない心の重荷を、専門のカウンセラーがお聞きします。（秘密は厳守します。）

- 日時 3月27日（木）  
午後1時～3時（要予約）
- ※当日の電話も可能ですので、お気軽にご相談ください。
- 場所 ゆめプラザ・那須
- 対応者 カウンセラー・保健師
- 対象者
  - ・ストレスが多いと思っている方
  - ・子育てで悩むことがある方
  - ・人との関わり方でお悩みの方
  - ・憂うつな気分でお悩みの方
  - ・身近な方を亡くされお悩みの方
  - ・これらの方のご家族でお悩みの方
- 問合せ 保健センター  
☎72-5858

## 児童家庭相談員（非常勤特別職）募集



- ▼募集人員 1人
- ▼内容 児童養育に関する相談、児童虐待に関する相談等
- ▼雇用期間 平成26年4月1日～平成28年3月31日（2年間）
- ▼勤務場所 子育て支援センター
- ▼勤務時間 1日7時間（月16日）
- ▼報酬 月168,000円
- ▼通勤手当 町規定により支給
- ▼福利厚生 勤務形態により社会保険、雇用保険あり
- ▼応募資格 次のいずれかに該当する者
  - ①大学等において児童福祉、社会福祉、児童学、心理学、教育学もしくは社会学を専修する学科またはこれらに相当する課程を修めて卒業した者
  - ②児童福祉事業などの業務に2年以上従事した者
  - ③児童福祉司の資格がある者
- ▼申込み 3月16日（日）までに履歴書を保健福祉課（土日は子育て支援センター）へ提出
- ▼採用決定 面接後、本人に通知
- ▼問合せ 子育て支援センター  
☎71-1137