



## 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日から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。

女性は、思春期や成人期、更年期といったライフステージごとに特有の症状や健康障害を起こしやすくなります。

これらへの対策として、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とされています。

### 「妊娠中の喫煙」

妊婦が喫煙や受動喫煙をすると妊婦自身の健康を害するほか、流

産、早産、新生児の低体重や将来の肥満・糖尿病、乳幼児突然死症候群などを起こす恐れがあります。たばこをやめられないのは依存性の強いニコチン等が原因とされ治療が必要とされていますので、医師に相談しましょう。

### 「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)に感染すると、90%以上は自然消滅しますが、感染が長期化すると、がんになる可能性があります。がんになる前の段階で定期的な検診を受けましょう。

### 「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。乳がんの症状はさまざまで、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。

### 「町の検診」

子宮頸がん・乳がん検診は原則2年に1度の検診です。詳細についてはお問い合せください。

▼問合せ 保健センター  
☎75 5858

## 献血にご協力を

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足します。

皆様のご協力をお待ちしています。

■日時 3月20日(火) 午前10時～正午  
■場所 役場駐車場  
■問合せ 保健センター ☎72-5858

### 伊王野公民館

#### 認知症ってなあに?

#### 認知症サポーター養成講座

#### 養成講座

認知症と物忘れの違いって何?

認知症って言葉は知っているけど、どんな病気なの? 最近あの人、今までと違うかも? 家族や知人が認知症になったらどうしたらいいの? 認知症はどうやったら予防できるの?

そんな認知症の「?」を一緒に学んで認知症サポーターになってみませんか。

### 「認知症サポーターとは」

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。

▼日時 3月13日(火) 午後7時～8時30分

▼場所 伊王野基幹集落センター

▼講師 キャラバン・メイト奥木美保氏(那須ケアサービスセンター)

▼対象者 町内在住の方

▼参加費 無料

▼締切り 3月12日(月)正午  
▼申込み・問合せ 伊王野公民館  
☎75 0002

## 子育て相談支援

子育てについてお困りのことはありませんか。子育て支援センターでは、子育てに関するお話をお伺いしています。いつでもお気軽にご利用ください。

なお、平日お出かけできない方も次の日時に相談日を設けておりますので、ご利用ください。

■日時 3月17日(土)午前9時30分～午後4時  
■場所 子育て支援センター  
■内容 子育て不安・子どもの発達に関することなど  
■問合せ 子育て支援センター ☎71-1137  
※別日のご希望があるときは、ご相談ください。

## 那須町『にこにこ子育てママメール』のご案内



安心して出産や子育てができるように、おなかの赤ちゃんやお子さんの成長の様子とあわせて、子育てに関するアドバイスやサービスなど、タイムリーな情報を配信しています。妊婦(と家族)の方や乳幼児(3歳未満)の保護者の方は、ぜひご利用ください。

登録方法は右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。一兩日中に確認メールが届きますので、内容を確認のうえ登録ください。

■問合せ こども未来課 こども政策係 72-6959

〇にこママメール (プレママ)



〇にこママメール (子育て)

