



## 3月1日～8日は女性の健康週間です ～女性が健康で明るく充実した日々を 自立して過ごすために～

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とホルモン状態によってさまざまな影響を受け、女性ホルモンの変動によって誘発されやすい疾患や症状があるといわれています。上手に対応し、無理のない過ごし方を心がけましょう。

**頭痛** 女性に多い症状として、頭痛があげられます。

①肩(首)こりによる頭痛は「**緊張性頭痛**」といいます。

**症状:**首の筋肉の痛みやめまい、気持ち悪さや嘔吐を伴います。

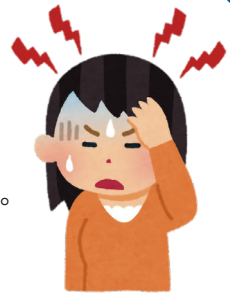
**対策:**首元を温め、ストレッチしましょう。

②ズキズキとした片側性の拍動性の痛みは「**片頭痛**」といいます。血管の拡張が原因です。

**症状:**月経前や体に力を入れた後に多くみられます。

**対策:**冷たいタオルで痛い場所を冷やし、静かな暗い場所で休みましょう。

**突然、今までに経験したことがない強い痛み**が出た場合は、すぐに医療機関へご相談ください。



### 肩こり、首こり

こりの原因はさまざまですが、長時間同じ姿勢でいること、月経前症候群(PMS)によるもの、卵巣機能の低下なども考えられます。また、緊張や不安が重なり、力が長時間入ることによって血流が悪くなります。これも肩こり・首こりの原因になります。

**症状:**首や肩の痛み、目の疲れ、頭痛など。

**対策:**軽い運動やストレッチ、首や肩を温める、体の休養をとる心身のケアを心がけましょう。



**うつ** 女性は男性の1.6倍発症しやすくなっています。

はっきりした原因がなくて起こる場合もありますが、月経前症候群(PMS)の症状の1つやマタニティブルー、更年期障害に伴うものなど、女性ホルモンの変化に関連した、うつもよく見られます。他にも甲状腺などのホルモン疾患や薬の影響で起こる場合もあります。

**症状:**集中力低下、疲れやすさ、頭痛、肩こり、のどのつまり感、便秘・下痢、不眠・食欲不振(過眠・過食傾向になる場合もあります。)など。

**対応:**上記等の症状を感じたときは専門医にご相談ください。市では『心の健康相談』を毎月実施しています。お悩みのことがありましたら健康推進課までご相談ください。



【参照】厚生労働省研究班監修  
女性の健康推進室ヘルスケアラボ▶



## 3月は「自殺対策強化月間」です

令和4年の全国の自殺者は、2万1千人を超え増加傾向です。また、15歳から39歳の死因の第1位となっています。新年度を迎えるこの時期は、さまざまな環境の変化により、心身の体調に注意が必要です。

「あいちこころほっとライン365」では、広く心の相談に応じています。

☎052-951-2881(毎日午前9時～午後8時30分)



下記保健事業にお越しの際は、ご自宅で**体温の測定**をお願いします。**37.5度以上**の場合は**参加できません**。また、ご家族で発熱や風邪症状がある場合は、無理せずに次回の健診日に変更されるなど、受診をお控えください。感染症予防のため、来所される際は、**同伴される方の人数を最小限**にいただき、**マスクを着用**してください。ご理解とご協力をお願いします。なお、暴風警報等の発令、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止・変更する場合があります。市ホームページ又はキヨスマでご確認いただくか、担当課までお問合せください。

《母子保健事業》は申込が必要です。詳細については、「令和4年度清須市母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)でご確認ください。

◎母子健康手帳は**全ての事業に必要**です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。**健診の所要時間は約2時間**です。

◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。

★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、子育て日記(予防接種・健診)のお知らせが届きますので、ご活用ください。

キヨスマ▶



名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳の交付	随時(平日)	健康推進課 (市役所北館2階)	午前8時30分～午後4時45分	妊婦 持ち物:妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの・振込口座(妊婦の方に限る)が分かるもの	
妊産婦こころの相談	《成人保健事業》「心の健康相談」をご参照ください。				
パパママ教室	3月 6日(月)	春日保健センター	午前9時30分～9時45分	妊婦とその夫 テーマは「育児体験・沐浴体験」	
	3月11日(土)	西枇杷島保健センター		妊婦とその夫 テーマは「夫婦ではじめる子育て」	
助産師相談	3月13日(月) ※申込は 3月6日(月) から	春日保健センター	午前9時30分～ 10時30分の間で 申込の際に お伝えします	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)	
乳幼児健康相談				乳幼児と保護者 内容:発育・発達(ことば)、離乳食・お口のケア等の育児相談 持ち物:母子健康手帳【終了予定】午前11時	
離乳食講習会	ごっくん編	3月 7日(火)	春日保健センター	主に生後5、6か月の食事の話 【終了予定】午前10時45分	
	もぐもぐ編			主に生後7、8か月の食事の話 【終了予定】午前11時30分	
乳幼児健診	4か月児	3月16日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	3/16はR4年11月1日～15日生 3/23はR4年11月16日～30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		3月23日(木)	西枇杷島保健センター		
	10か月児	乳児健康診査受診票(第2回)を使用した医療機関での健診となります。医療機関へ事前にご予約をお取りください。乳児健康診査受診票(第2回)に記載された使用期限を過ぎると受診できません。県外での受診を希望される場合は、健康推進課へご相談ください。持ち物:母子健康手帳・乳児健康診査受診票(第2回)			
	1歳6か月児	3月16日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/16はR3年7月12日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
3歳児	3月 9日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/9はR2年1月26日～2月9日生 3/22はR2年2月10日～2月29日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※尿検査についてはご自宅で尿を採り、容器に入れてご持参ください。なお、健診会場で尿を採ることもできます。	
	3月22日(水)				
2歳児相談歯つばい健診	3月 2日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年2月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児歯なマル健診	3月 2日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	R2年8月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・タオル ※フツ化物塗布は行いません。	
広域予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る)でも予防接種ができます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種できない方。 【方法】協力医療機関であるかをかかりつけ医に確認し、母子健康手帳をご持参の上、必ず健康推進課へ申請後接種してください。				

《成人保健事業》は申込が必要です。

課	名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
健康推進課	節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	医療機関に直接予約してください。	R4年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 健康保険証持参 医療機関に要予約 自己負担金1,200円(70歳以上は無料)自己負担金免除については、「令和4年度成人保健事業年間日程表」をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	3月17日(金)	市役所	午後1時30分～3時	離乳食、介護食などの食事に関する個別相談 禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内 ※食事・禁煙以外の健康相談は、随時お受けします。 担当:保健師、管理栄養士
	心の健康相談	3月16日(木)	市役所	午後2時～2時20分 午後2時30分～2時50分	心の健康に関する個別相談 【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 要予約 担当:医師(3/16) 臨床心理士(3/20)
		3月20日(月)		午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分 午後3時30分～4時20分	
高齢福祉課	風しん抗体検査・第5期定期接種	下記対象者のうち令和元～3年度抗体検査未実施の方には、令和4年度、無料クーポンを再交付(郵送)しました。対象者:昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性 内容:医療機関や職場の健診等で風しん抗体検査を受けることができます。また、抗体検査の結果抗体価の低い方は、予防接種を受けることができます。			
高齢福祉課	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	3月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金) 3月7日(火)・14日(火)・28日(火)	アルコ清洲体育棟 2階メインホール 西枇杷島会館 2階	午後1時30分～2時30分	内容:体操 対象:おおむね65歳以上の市内在住者 講師:スポーツクラブインストラクター 申込不要 費用:無料 持ち物:タオル・室内用運動くつ・水分補給のための飲み物・マスク ※自宅で検温、発熱時参加不可