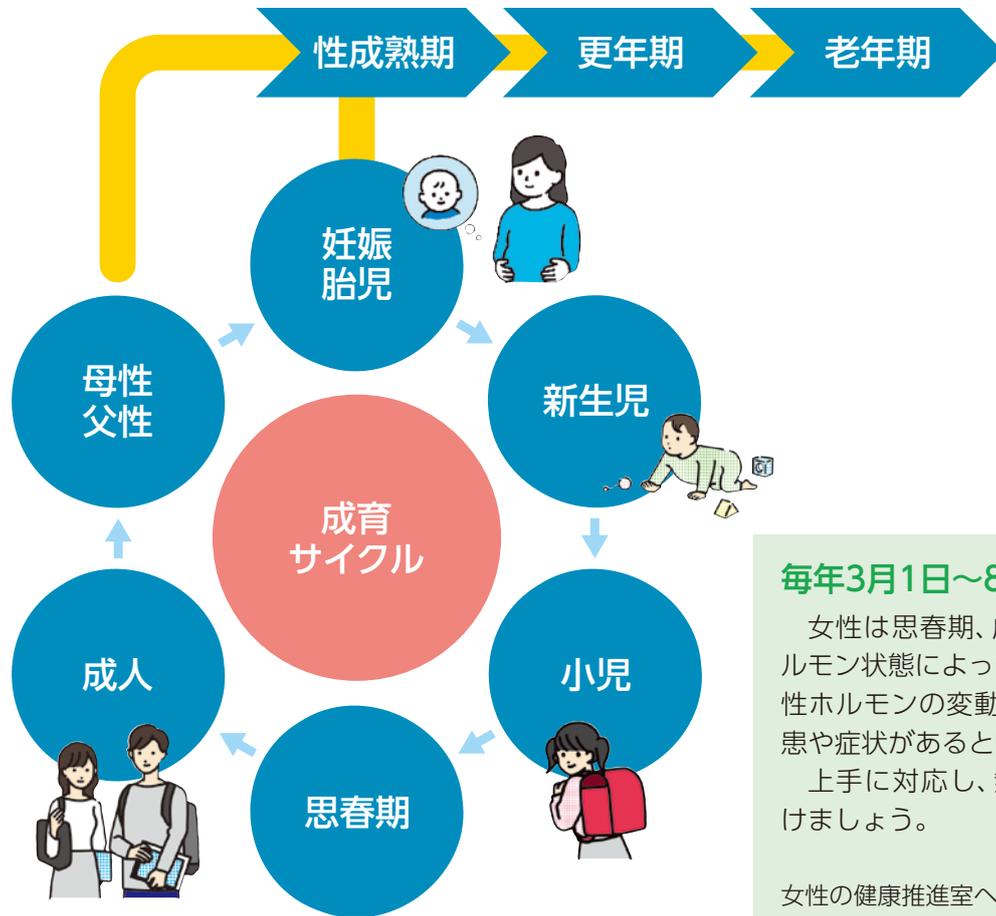




プレコンセプションケアをはじめよう!

【プレコンセプションケア】とは、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康に向き合うことです。健康を維持することで、より豊かな人生を送ることにつながります。若い女性だけでなく、パートナーやご家族にとっても大切なケアです。



プレコンチェックシート(男性用・女性用)を活用して、自分たちの生活や健康を振り返ってみましょう。



▲国立成育医療研究センター

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」

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。

女性の健康推進室ヘルスケアラボ ▶



ID 244843446 問 健康推進課

3月は自殺対策強化月間です

3月は進学や就職、転勤等、生活環境が大きく変動する時期で、自殺者数が増える傾向にあります。

国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と決めました。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支えあう気持ちを持つことで守られるいのちがあります。

- ひとりで悩みを抱え込まずに誰かに相談してください。
- もし、身近な人に相談しづらい、相談できる人が周りにいないときは、二次元コードから心の相談窓口一覧が確認できますので、ご利用ください。
- 市では、毎月1回臨床心理士による心の健康相談を実施しています。ご希望がありましたら、健康推進課までご連絡ください。



▲心の相談窓口一覧

身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家への相談を勧めましょう。

問 健康推進課

健康のためのワンポイントアドバイス



胸いっぱい春の空気を吸いましょう!

(愛知医療学院短期大学 理学療法学専攻 講師 木村菜穂子(理学療法士))

だんだんと日が長くなり、暖かくなってきました。冬の冷たい空気とは違い、自然と深呼吸をしたくなる季節ですね(花粉症の方には少しつらい時期かもしれませんが)。

呼吸は肺で行われますが、この肺は肋骨や背骨で囲まれた「胸郭(きょうかく)」の中にあります。ここが硬くなると肺が十分に広がらず、呼吸が浅くなってしまいます。また、「呼吸筋」と呼ばれる多くの筋肉(代表的なものに横隔膜があります)も、胸郭の柔軟性が低下すると効率よく働けなくなります。

デスクワークやスマートフォンを使う時間が長いと、背中が丸くなり、体の動きが小さくなりがちです。その結果、胸郭の柔軟性が低下している方も多く見られます。気になったときは、次のようなストレッチを取り入れてみましょう。



寝た姿勢で行えるストレッチ

あおむけに寝て膝を立て、腕をバンザイをするように上げたり、横に広げたりして、胸が開いていくのを意識しながら、ゆっくりと呼吸を繰り返します。余裕があれば、そのまま膝を左右に倒し、体を軽くひねってみましょう(無理のない範囲で行いましょう)。

座って行えるストレッチ

腕を体の横に下ろし、息を吸いながら肩をすくめ、吐きながら肩を後ろに回します。次に、腰に手を当て、肩と肘を後ろに引いて胸を開き、肩甲骨を背骨に寄せていきます。腰を反らしすぎないように注意してください。
※ 痛みや不快感がある場合は無理に行わず、医師等の専門家にご相談ください。

呼吸が浅くなると、疲れが取れにくくなったり、睡眠に影響が出たりすることがあります。普段は意識することの少ない呼吸ですが、季節を感じながら、胸いっぱい春の空気を取り入れてみませんか。

予防接種償還払いの申請期限は3/31までです

次の対象予防接種において、令和7年度に指定医療機関及び愛知県広域予防接種協力医療機関以外で、全額自己負担で接種したものについて助成を受ける場合は(助成対象者に限る)、必要書類を添えて令和8年3月31日までに申請してください。

詳細は、対象の市ホームページをご覧ください。



予防接種の種類	ID	予防接種の種類	ID
① 高齢者肺炎球菌	486237252	⑤ 任意の带状疱疹	183428467
② 高齢者インフルエンザ	668739939	⑥ 妊婦・子どもインフルエンザ	456417570
③ 高齢者新型コロナウイルス	560683194	⑦ 風しん(妊娠を希望する方)	813538431
④ 定期的带状疱疹	336885129		

※ ①～④・⑦について、生活保護受給者は一部自己負担金も償還対象となります。

問 健康推進課

● **健康づくり事業** ☎がついているものは、事前予約制です。(詳細は、広報清須4月号折込の「令和7年度清須市健康づくり事業案内」又は市HP参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎ 食事なんでも相談	3/16(月)	健康推進課	13:30～	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:00～		692236789
☎ 心の健康相談	3/23(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～	臨床心理士による相談	216615676