



3月

保健だより



●3～4か月児健診

18日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和6年11月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	------------

●1歳6か月児健診

4日	火	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和5年8月生まれ
----	---	---------------------------------	----------	-----------

●3歳児健診

13日	木	12:40～13:45受付 ※少人数に分けてご案内します	津田保健センター	令和3年8月生まれ
-----	---	---------------------------------	----------	-----------

●乳幼児相談(身長・体重測定、育児相談、栄養相談)・妊産婦相談

6日	木	9:30～11:00	志度公民館	乳幼児・妊産婦の希望者
12日	水	9:30～11:00	長尾公民館	
19日	水	9:30～11:00	津田保健センター	

●2歳児歯科健診

3月		市内委託医療機関にて受診		令和4年8月生まれ
----	--	--------------	--	-----------

●こども相談(発達や育児についての個別相談)

21日	金	予約制	寒川庁舎	
-----	---	-----	------	--

●健康相談(保健師による相談:血圧測定、尿検査ができます。)

12日	水	13:20～14:00	津田公民館北山分館	成人の希望者
21日	金	9:30～11:00	志度保健センター	

●健康・栄養相談(保健師、管理栄養士による個別相談)

5日	水	14:00～16:00	寒川庁舎	希望者(予約制)
----	---	-------------	------	----------

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

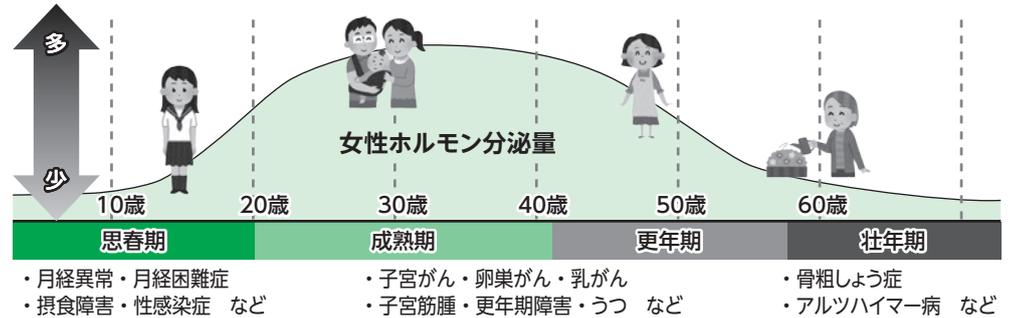


3月1日～8日は、『女性の健康週間』です

女性の心身は、生涯を通じて女性ホルモンの影響を受け、年齢によって気になる病気や症状も違います。ライフステージに沿って、体調の変化を意識しながら、健康づくりに取り組みましょう。

○起こりやすい病気・トラブルは年齢とともに変化します

女性ホルモン(エストロゲン)の変化



厚生労働省  
「女性の健康づくり」  
ページはこちら→



○女性特有のがんは、2年に1回の検診とセルフチェックで早期発見・早期治療が可能です

◆乳がんは、女性のがんによる死亡原因の上位です

「プレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)」を意識し、乳がんを早期発見しましょう。

- ①普段から乳房を見て、触って、状態を知る
- ②気をつけなければならない変化(しこり、皮膚のへこみ、分泌物など)を知る
- ③気になる症状に気づいた時は、すぐに医師に相談する
- ④自覚症状がなくても、40歳を過ぎたら2年に1回、乳がん検診を受ける



市検診の詳細↑

◆子宮頸がんは、20～40歳代に増加している、若い女性にも多いがんです

ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因で、主に性交渉によって感染するため、誰にでも発症のリスクがあります。20歳以上の方は2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。



市検診の詳細↑

職場等で検診の機会がない方は、市の検診をご活用ください！3月に郵送する「成人検診のお知らせ」(40歳以上)や、広報7月号、ホームページをご確認ください。

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908