

女性の健康週間(3月1～8日)

健康で明るく、充実した日々を

女性は妊娠・出産などのライフイベントや、子宮頸がんや乳がんなどの女性特有の健康問題をかかえています。また、生涯を通じて女性ホルモンの影響を大きく受けます。

体や心に起こる変化に正しい知識を持ち、健康で明るく、充実した日々を過ごせるよう考えてみませんか？

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

女性のライフステージと心の変化

思春期

初潮を迎えます。体や性についての正しい知識が必要です。

- 月経不順
- 性感染症
- 望まない妊娠など

成熟期

心身共に成熟し充実した時期ですが、女性特有の病気も増えてきます。

- 月経前症候群
- 子宮頸がん
- 乳がんなど

更年期

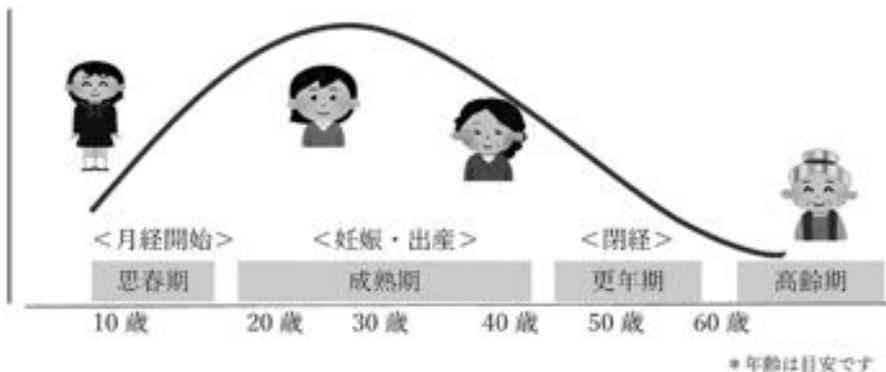
ホルモンバランスが乱れやすく「更年期障害」という心身の不調が出やすい時期です。

- 更年期障害
- 生活習慣病
- 子宮体がんなど

高齢期

体のさまざまな部分で少しずつ老化が始まります。

- 尿失禁
- 脂質異常症
- 骨粗しょう症など



健康を支える基本は生活習慣

○適度な運動を無理なく続けましょう

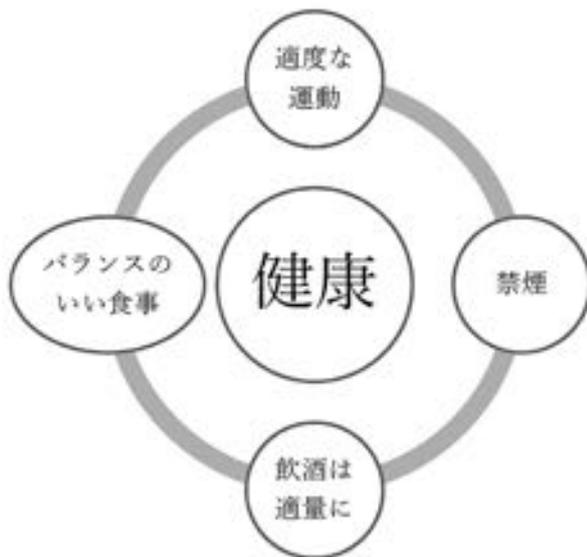
自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。生活習慣病の予防やストレス解消などの効果があります。

○1日3食バランス良く食べましょう

無理なダイエットによる「痩せ」は無月経や低体温の原因になります。「肥満」は生活習慣病の原因やホルモンの分泌バランスを狂わせます。

○たばこは吸わない、お酒もほどほどに

喫煙は美容や健康の大敵であり、妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。大量飲酒を続けるとホルモンバランスが乱れます。



健康診断、がん検診を受けましょう！

女性ホルモンは、女性特有のがん(子宮がん・乳がん)、生活習慣病、骨粗しょう症などと密接に関係しています。これらは自覚症状がないうちに進行します。年に一度は健診を受け、自分の健康をチェックしましょう。

予防接種は済んでいますか？

公費負担は3月31日までです

次の予防接種が公費負担で受けられるのは、3月31日(火)までです。希望する方は期間内に接種しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《公費負担で受けられる予防接種》

種類	麻疹風しん第2期	成人用肺炎球菌
対象	2013年4月2日～14年4月1日生まれの方(小学校就学前の1年間の期間にある方)	今までに成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、3月31日時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方
接種回数	1回(2019年4月以降に予防接種された方は、接種完了しています。再度接種する必要はありません)	1回(2019年4月以降に予防接種された方は、接種完了しています。再度接種する必要はありません)
接種費用	無料(3月31日を過ぎると有料になります)	4,700円(市民税非課税世帯の方・生活保護の方は申請で無料)
接種方法	協力医療機関に予約し、母子手帳・予診票を持参の上、接種 ※予診票がない場合は再交付します。母子手帳を準備の上、相談してください	協力医療機関に予約し、定期接種対象者証、健康保険証、市民税非課税世帯の方・生活保護の方は印鑑を持参の上、接種 ※対象者には、2019年4月に定期接種対象者証を送付しています

2020年度

人間ドック受診助成希望者を募集

▼受診期間 4月下旬～2021年3月

▼対象 次の条件を全て満たす市民

▽40歳以上(2021年3月31日現在)

▽市の指定する医療機関・日程で受診可

▽職場などで人間ドック助成制度がない

▽2020年度「すこやか市民健診」・「個別健診(特定健診)」を受診しない

▼申込み 2月25日(火)～3月16日(月)に電話、または健康増進課、市民課、各振興局市民福

祉課にある助成申込書を窓口へ提出もしくは郵送【必着】

▼その他

受診日程は、各医療機関または市から連絡します(希望の日にならなない場合があります)。

《申込み・問合せ》健康増進課

(〒668-0046、立野町12-12) ☎24-1127

《助成対象病院と内容》

医療機関	種別	定員	基本料金(税込)	加入している保険の種類	市助成額
豊岡病院	日帰り	120人	44,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
日高医療センター	半日	225人	38,500円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
	1日	70人	47,300円	豊岡市国保・後期高齢者	22,000円
				その他保険	12,000円
1泊2日	30人	64,900円	豊岡市国保・後期高齢者	30,000円	
			その他保険	15,000円	
出石医療センター	日帰り	30人	44,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円

※基本料金は、変更される場合があります。

※各医療機関のオプション検査の種類・料金は「人間ドック受診のしおり」または市ホームページをご覧ください。