

女性の皆さん

春こそからだのメンテナンスを

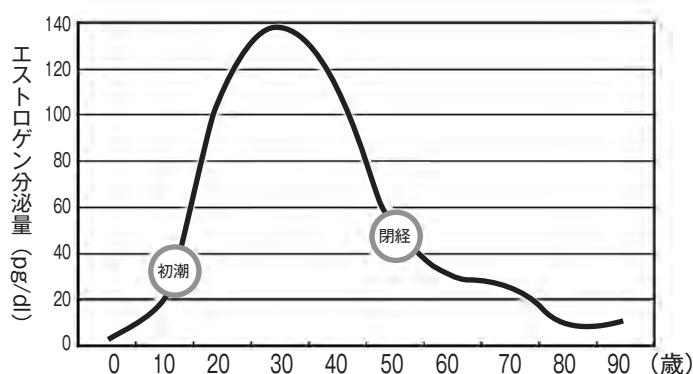


春は日々の寒暖差や気圧の変動から、自律神経のバランスを崩しやすく、特に女性はその影響を受けやすいとされています。また、思春期・性成熟期・更年期・老年期といったライフステージや月経周期に伴い、女性の心と体は、女性ホルモンや環境の影響を受けて大きく変化します。体調を崩しやすいこの時期こそ、自分の体と向き合い、健康で明るく充実した日々を過ごせるよう心掛けましょう。

ライフステージにより起こりやすい体調の変化や病気を知り、気になる症状などがあれば、産婦人科の受診や下表の相談を活用してください。

また、市では女性のがん検診（乳がん検診、子宮頸がん検診）や、骨粗しょう症検診を毎年実施しています。検診を受診して健康管理に役立てましょう。

【女性ホルモンの分泌量と年齢の関係】



【起こりやすい体調の変化や病気】

思春期 (10歳～18歳)	月経不順・月経困難症
性成熟期 (18歳～45歳)	子宮内膜症・子宮筋腫
更年期 (45歳～55歳)	子宮筋腫・更年期障害・ 月経不順・過多月経
老年期	老人性膣炎・骨粗しょう症

	日 程	内 容	問い合わせ先
助産師相談	毎月実施しています。 日程は広報もばら毎月1日 号の「相談日コーナー」を ご覧ください。	助産師による来所相談 妊産婦向け	保健センター ☎(25)1725
こころの健康相談		臨床心理士による来所相談	
健康相談	月曜日～金曜日(休日除く) 9時～12時、13時～16時	保健師による電話・来所 相談	長生健康福祉センター ☎(22)5167
健康相談	月曜日～金曜日(休日除く) 9時～17時	保健師等による電話相談 不妊に関する相談や、女性 専用外来の情報あり	
千葉県不妊・不育 オンライン相談	【電話相談】 火曜日(10時～14時) 木曜日(18時～22時) 土曜日(10時～14時) 【面接相談】 第2・第4日曜日(各45分) 11時～、12時～、 13時～、14時～	特定非営利法人Fine オンラインツールZoomに よる電話相談・面接相談 下記①②どちらかにアクセ スし、ご相談ください。 アカウント ID①=597 262 1191 ID②=308 451 3919 パスワード=0118	千葉県児童家庭課 ☎043(223)2332
女性の健康電話相談	毎週 火曜日・木曜日 (休日・8月・年末年始休み) 11時～16時	協会認定の「女性の健康相 談対話士」が相談対応	NPO法人女性の健康と メノポーズ協会専用 電話 ☎03(3351)8001

問合せ 健康管理課 (2階) ☎(20)1574 ☎(20)1600