

## 3月1日～3月8日は女性の健康週間です

女性の体は、一生を通して女性ホルモンの影響を大きく受けています。女性ホルモンは、思春期以降の心身の発達、妊娠・出産・育児において大切な働きをしており、月経トラブル、更年期障害や生活習慣病、女性特有のがん、骨粗しょう症等に関連しています。「女性の健康週間」をきっかけに、自分の体と向き合い、気になる症状があれば、産婦人科の受診や下表の相談先・情報を活用しましょう。

また、市では健康診査や女性のがん検診（乳がん検診、子宮頸がん検診）、骨粗しょう症予防検診を実施しています。ぜひご利用ください。

### 女性の健康に関する相談先

相談先	相談日	内容	問い合わせ先
助産師相談（予約制）	毎月実施しています。 日程は広報もばら1日号の「相談日コーナー」をご覧ください。	助産師による妊産婦向け 対面相談	保健センター ☎(25)1725
こころの健康相談（予約制）		臨床心理士による 対面相談	
健康相談	月～金曜日 (祝日、年末年始を除く)	保健師等による電話・対 面相談	健康管理課 ☎(20)1574
「ミッドウイフ千葉」 助産師の電話無料相談 ※通話料金は自己負担	月・金曜日 (祝日、年末年始を除く) 9時～12時 (最終受付11時30分)	千葉県助産師会助産師に よる子育て・女性の健康 相談	一般社団法人 千葉県助産師会 ☎080(5039)4720
女性の健康電話相談	火・木・土曜日 (祝日、年末年始、夏季期間を除く) 11時～16時	協会認定の「女性の健康 相談対話士」による電話 相談	公益社団法人 女性の 健康とメノポーズ協会 ☎03(3351)8001

### 女性の健康に関する情報

厚生労働省「女性の健康づくりについて」 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ	全ての女性の健康を支援するために厚生労働省の 研究班が作成したサイト	
公益社団法人 日本産科婦人科学会	産科・婦人科の病気や、イベント情報等を掲載	
公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会	女性の健康や婦人科・更年期外来等の情報を発信 (女性の健康電話相談の運営)	

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX(20)1600

## 3月12日は世界腎臓デーです

### 腎臓は体を正常に保つための大切な臓器です

腎臓はどこにある？	腰あたりに左右一つずつある、そらまめのような形をした握りこぶし大の臓器です。
腎臓の役割は？	体内の老廃物や余分な塩分を尿として排出したり、血圧の調節など、大切な働きをしています。
腎臓の機能の低下が進むと？	人工透析や腎移植が必要になることがあります。また、脳卒中や心不全、心筋梗塞などのリスクが高まり、死亡率が上昇することが分かっています。

### 日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の機能が徐々に弱ってしまう病気で、初期は自覚症状はほとんどありません。

具体的には

- ①蛋白尿が出ている ②GFR(糸球体ろ過量)が60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満  
①②のいずれか、または両方が3カ月以上続いている時に診断されます。

### 腎臓を守るため、日々の生活習慣を見直しましょう



早期発見・早期治療のため、  
年に一度は健康診査で尿検査や  
血液検査を受けましょう！

※3月2日(月)～13日(金)まで市役所1階ロビーにて啓発展示を行っています。ぜひお立ち寄りください。

問合せ 健康管理課（2階） ☎(20)1574 FAX(20)1600