

女性のための健康づくり講演会を開催しました!!

保健センターでは、令和2年11月13日（金）に神部クリニック副院長である西村恒則産婦人科医を招き、「30代からの女性の身体の変化と生活習慣」と題して講演を頂きました。30歳代から女性が気をつけたい病気は、①更年期障害 ②生活習慣病 ③骨粗鬆症 ④頻尿・尿失禁 ⑤がんであると講演を頂きました。身体の健康は、心健やかに過ごすためにも重要なことです。今一度、ご自身の健康に目を向け、ストレスに負けない元気な身体を作りましょう。

①更年期障害

〈症状〉

ほてり、肩こり、冷え、疲れやすい、腰痛、物忘れ、イライラ、頭痛、不眠、集中力が続かないなどが主である。更年期（45～55歳頃）で急激に女性ホルモンであるエストロゲンが減少すると、シワが増える、髪が薄くなる、骨がもろくなる、脂質異常症になりやすくなるという特徴がある。

〈要因〉

女性ホルモンであるエストロゲンの減少、親の介護や子どもの自立・夫の定年などの日常環境の変化や、神経質・几帳面・完璧主義・依存心が強いなどの性格が影響する。

〈治療〉

不足しているエストロゲンを補充する治療が効果的であり、更年期症状の改善、骨粗鬆症・脂質異常症の予防、大腸がん・卵巣がんのリスクが軽減する他、肌のハリを保つ。一方、不正出血、乳房のハリ、長期間で乳がん・血栓症リスクが増加するなどの短所もある。治療には内服・注射・貼り薬のタイプがある。

②生活習慣病

がん、脳卒中、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病の大きな原因は肥満である。食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・ストレス・喫煙・睡眠不足などが原因。病状が進むまで自覚症状がないが、同時に色々な病気になるため、注意が必要。食べ過ぎや飲み過ぎ・喫煙をやめ、有酸素運動（1日8000歩を目安に）を行うとよい。

③骨粗鬆症

家族内に骨粗鬆症の女性がいる、偏食が多い、無理なダイエットをした経験がある、たばこを吸う、乳製品が嫌い、やせ気味、背が低い、普段体を動かさない、お酒やコーヒーをよく飲む、ステロイドを服用している方が骨粗鬆症になりやすい。予防するためには、カルシウムの多いバランスのとれた食事、運動、日光浴が重要。また、骨は20歳までに作られるため、20歳までの間にダイエットをするのは望ましくない。

④頻尿・尿失禁

日中は5～7回以上、夜間にトイレに行く方は頻尿と言われる。頻尿・尿もれには骨盤底筋体操が有効。肛門と膣を5秒締める・緩めるを20回繰り返す。1日4セットを目安に行うとよい。

⑤がん

がん検診を受け早期発見することが大切。子宮頸がんは20歳以上、子宮体がんは閉経後、乳がんは30歳以上になったら受けると良い。



問い合わせ：浦臼町保健センター ☎ 0125-69-2100

成人（高齢者）用肺炎球菌ワクチンの予防接種はお済みですか？

浦臼町では、成人（高齢者）用肺炎球菌ワクチン予防接種費の一部助成を行っています。助成金額は5,000円（生活保護世帯の方は自己負担なし）で、助成の対象となる方には、令和2年4月頃に予診票を送付しています。なお、これまでに成人（高齢者）用肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は、助成の対象にはなりませんので、ご注意ください。

肺炎球菌は、唾液などを通じて感染すると、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。新型コロナウイルスの流行により、病院受診をためらう方も多いと思われませんが、ワクチンで防げる感染症の発生及びまん延を予防するために、予防接種は非常に重要です。令和3年3月31日までが助成の対象期間となりますので、この機会に、主治医に相談の上、接種について検討しましょう。

<令和2年度に助成対象となる方>

①今年度下記の年齢に該当する方

65歳	：	昭和30年4月2日	～	昭和31年4月1日	生まれの方
70歳	：	昭和25年4月2日	～	昭和26年4月1日	生まれの方
75歳	：	昭和20年4月2日	～	昭和21年4月1日	生まれの方
80歳	：	昭和15年4月2日	～	昭和16年4月1日	生まれの方
85歳	：	昭和10年4月2日	～	昭和11年4月1日	生まれの方
90歳	：	昭和5年4月2日	～	昭和6年4月1日	生まれの方
95歳	：	大正14年4月2日	～	大正15年4月1日	生まれの方
100歳	：	大正9年4月2日	～	大正10年4月1日	生まれの方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる障害（身障手帳1級程度）を有する方 ※接種の際は、身障手帳を持参してください。

<成人（高齢者）用肺炎球菌ワクチン予防接種が可能な医療機関>

かかりつけの医療機関がない場合は、接種について医師にご相談ください。

【浦臼町】 浦臼町立診療所

【奈井江町】 奈井江町立国民健康保険病院、方波見医院、岸本内科消化器科クリニック

【滝川市】 滝川市立病院、神部クリニック、おおい内科循環器クリニック、
文屋内科消化器科医院、久保会医院

【砂川市】 砂川市立病院（内科・循環器内科）、明円医院、細谷医院、村山内科医院

【新十津川町】 空知中央病院、花月クリニック

【雨竜町】 新雨竜第一病院

【月形町】 月形町立病院

【美唄市】 なかむら内科・消化器内科クリニック

（令和3年1月7日現在）

詳細につきましては、郵送された案内文書をご覧ください。下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先：浦臼町保健センター 電話69-2100】

買物は町内商店で買きましょう!!

高等学校通学等支援助成に係る卒業・在学証明書の提出について

現在、高等学校通学等支援助成金を受け取っている方へ、令和2年10月から令和3年3月分の助成金を交付いたしますので、下記の提出書類を令和3年3月9日（火）までに教育委員会学務係へ提出してください。

学 年	提出書類
高校3年生の方	卒業証書の写し、又は、卒業証明書 ※卒業証書を持ってきていただければこちらでコピーします。
高校1・2年生の方	在学証明書 ※3月に入ってからとってください。 3月より前の証明日は無効です。

○前回の申請時から通学の方法や下宿代が変更となった場合は、そのことがわかるものも合わせて持参してください。

○助成金の振り込みは、3月9日提出分までは3月中を予定しております。

○未申請の方は、在学証明書のほかに申請書や印鑑、通帳など必要なものを全て揃えてお越しください。

(お問合せ 教育委員会学務係 68-2166)

～お忘れではありませんか？ 歯周病検診、後期高齢者歯科健診～

保健センターでは、令和2年5月に下記の対象者の方へ「歯周病検診票」もしくは「後期高齢者歯科健康診査【質問票】【検診票】」を郵送しています。

健康のためにも、ぜひこの機会に健診を受けましょう。

対象者：今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方
令和2年4月1日現在で後期高齢者医療保険被保険者の方

期 間：令和3年2月28日まで

健（検）診場所は、浦臼町歯科診療所 です。

*診察時間 火曜日・木曜日 9:30～17:00

必ず予約をお願い致します。

お問い合わせ：保健センター 保健指導係 電話 69-2100



だれでも食堂のご案内



浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。

新型コロナウイルス感染症対策により予約制での開催といたしますので、事前に申込みが必要となります。マスク着用のうえ、ぜひお越しください！

日 時：2月20日（土）11:30～13:30 **開催場所：**ふれあいの家（中央団地敷地内）

※11:30から30分ごとの時間予約制です。**申 込 先：**電話090-2811-8196

メニュー：コロッケ定食・チョコレート

代表 鎌田眞美

料 金：大人200円 18歳以下無料

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。

元気にあいさつをしましょう!!