

生き生きと輝く 生活を送るために

女性の健康週間



女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国は毎年3月1日～8日を女性の健康週間と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

家庭・職場・地域社会において、健康を守るキーパーソンは女性であると言っても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気でいることは、社会全体の元気の源といえます。しかし、時代の変化とともに女性のライフスタイルは大きく変わり、心身に受けるストレスの増大、食生活の欧米化、体格の変化もあり、女性の病気や悩みも複雑・多様化しています。

女性は、思春期・性成熟期・更年期・老年期とそれぞれの時期に、女性ホルモンの影響を受けて、心と体が大きく変化していきます。各時期の心と体の特徴(表1)に合わせて、生涯を通じて美しく健康を保つ秘訣(表2)を参

考に、自分の生活や体の状態に目を向けてみましょう。毎日の小さな積み重ねが美と健康を保つポイントです。これは、男性にも共通する点が多くあります。皆さん、健診などで健康チェックを定期的に行いながら健康への関心を高めて、より生き生きとした暮らしにつなげていきましょう。

釧路保健所では「女性の健康サポートセンター」を開設し、女性特有の病気や更年期症状など女性の健康に関する相談を保健師が受けています。こちらでもご活用ください。

**女性の健康
サポートセンター**

「女性の健康サポートセンター」と伝えたと担当保健師につながります。

釧路保健所
(☎0154-65-5825)

各時期の心と体の特徴〈表1〉

- ◆ **思春期 (10代)**
体と性について正しい知識を身に付けて、健やかな心身の成長を遂げます。
- ◆ **性成熟期 (20~30代)**
心身ともに成熟した時期には、女性特有の病気(子宮内膜症、子宮頸がん、乳がんなど)が増えてきます。定期的な健診も大切です。
- ◆ **更年期 (40~50代)**
ホルモンバランスの乱れが心身にさまざまな影響を及ぼします。子どもの独立や親の介護などストレスを抱えやすい時期でもあります。
- ◆ **老年期 (60代~)**
体の機能が低下するスピードは、生活習慣に左右されます。健康に気を付けてこれからの人生を楽しみたいものです。



美しく健康を保つ秘訣〈表2〉

- 1 **バランスよく食べましょう**
ごはん、おかず(肉、魚)ともう1品(野菜、海藻)そろえて1日3食とりましょう。
- 2 **体を動かしましょう**
適度な運動は全身の血行が良くなり、ストレス解消になります。
- 3 **「やせ」も「肥満」も要注意です**
無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になり、赤ちゃんにも影響します。「肥満」は生活習慣病の原因です。
- 4 **体を冷やさないようにしましょう**
体が冷えると、免疫力が落ち月経不順の原因になります。10代から注意しましょう。
- 5 **排便・排尿は健康のバロメーター**
便秘は美容と健康の大敵です。朝食を取り、適度な運動で改善が可能です。頻尿や尿もれのトラブルは早めに受診しましょう。
- 6 **たばこはNG、お酒は控えめに**
たばこも美容と健康の大敵です。飲酒も習慣化しないよう心掛けましょう。



五十嵐初枝さん
(厚生)



佐藤としめさん
(南標茶)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成31年1月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

堀寛一さん
(桜)



近藤富治さん
(阿歴内)



田中和水さん
(桜)



事例その1 (不在通知)

通知
お客様宛にお荷物のお届けにあがりましたが不在の為持ち帰りました。
配送物は下記よりご確認ください。
<https://XXXX/> ←不審なリンク先(偽サイトが表示)

お客様宛にお荷物のお届けにあがりませんが不在の為持ち帰りました。
配送物は下記よりご確認ください。
<https://XXXX/>

今年に入り本町の窓口、運送会社になりすましたメールが携帯電話に送られてくるとの相談が相次いでいます。内容としては配達物の不在通知や商品の発送通知などで、文章内のホームページアドレス

生活豆知識
運送会社を装ったメールに注意!



事例その2 (商品発送通知)

件名:Fwd:商品発送のお知らせ
Fwd:●●●●●

添付ファイル:13022017.ZIP

本文:
注文番号:xxxxxx-2017021x-xxxxxxxxxx

只今ご注文殺到につきましてお客様へはお待たせして誠に申し訳ございませんでした。本日、お客様のご注文商品を下記要領で発送いたしましたのでお知らせいたします。

[お届け運送会社] ●●●●●
[出荷日] 2017/04/06
[お届け予定日] 指定無し
[お問合せ番号] 000000000000

配送業者:●●●●●
伝票番号:000000000000

※反映は夕方以降となる場合がございます。予めご了承くださいませ。

★委託倉庫先のxxxxxxxxxxxが発送元になることがありますので予めご了承くださいませ。

★配達時不在のお客様へ(出荷前にご連絡いただいた場合を除く)恐れ入りますが、お客様ご自身で1週間以内に再配達のお手配をお願い致します。再配達の手配をされずに保管期間(1週間)が経過しますと、当店に返送されてしまいます。

スや添付ファイルを開くとウイルスに感染するなどの被害を受けるものです。家族や知り合いなど、周りの人が被害に遭わないよう声掛けをお願いします。

ひとことアドバイス
●運送会社がメールで不在通知を行うことはありません。ホームページアドレスや添付ファイルは絶対に開かず、自宅ポストへの不在票で確認するようにしましょう。

●商品を頼んだ記憶がないのに発送通知のメールが届く

た場合は、メールを無視し、最寄りの配送センターに直接問い合わせをするようにしましょう。

●「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口/
●役場観光商工課商工労働係(2階16番窓口 ☎内線251)
●釧路市消費生活センター(☎0154-24-3000)
●消費者ホットライン(☎188)

平成31年度「わんぱく」に登録しませんか

子育て支援センターでは3歳児を対象に月1回（主に水曜日）、同年齢の子どもが集まりルールのある遊びや集団で遊ぶ楽しさを親子で体験する「わんぱく」を実施しています。幼稚園4歳児との交流も予定しています。登録を希望する方は、下記へご連絡ください。

- 対象／未就園の3歳児（平成27年4月2日生まれ～平成28年4月1日生まれ）
- 内容／リズム遊び・集団ゲーム・制作など
- 場所／ふれあい交流センター・幼稚園など
- 問い合わせ／子育て支援センター（☎485-1277）



平成31年度

こども健康カレンダー

乳幼児健康診査

	4カ月・7カ月・12カ月	1歳6カ月	3歳
受付時間	午後1時～1時15分	午前9時30分～9時45分	午前9時30分～9時45分
平成31年4月	25日	—	25日 平成28年2・3月生まれ
5月	23日	23日 平成29年9・10月生まれ	—
6月	20日	—	20日 平成28年4・5月生まれ
7月	18日	18日 平成29年11・12月生まれ	—
8月	22日	—	22日 平成28年6・7月生まれ
9月	19日	19日 平成30年1・2月生まれ	—
10月	17日	—	17日 平成28年8・9月生まれ
11月	21日	21日 平成30年3・4月生まれ	—
12月	19日	—	19日 平成28年10・11月生まれ
平成32年1月	23日	23日 平成30年5・6月生まれ	—
2月	20日	—	20日 平成28年12月・平成29年1月生まれ
3月	19日	19日 平成30年7・8月生まれ	—

乳幼児健康診査

- ・対象者に個別に通知します。日程は広報しべちゃの「暮らしいきいきカレンダー」でも確認できます。
- ・母子健康手帳をお持ちください。
- ・欠席する場合はふれあい交流センターに連絡してください。

歯科検診

- 対象／歯が生えてから就学前の子ども
- 日程／4月26日、11月29日
- 受付時間／午前10時～10時20分
- ・事前の申し込みは不要です。受付時間までに母子健康手帳を持ってお越しください。
- ・フッ素は歯の質を強くして虫歯を防ぐ薬です。年に2回、定期的に塗布することで歯を丈夫にします。
- ・料金はフッ素500円、サホライド（虫歯の進行止め）3本以下300円、4本以上400円です。

離乳食学習会

- 対象／生後3～4カ月児とその保護者（個別に通知します）
- 日程／4月12日、6月10日、8月9日、10月9日、12月9日、平成32年2月12日
- 実施時間／午後1時30分～3時

実施場所・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

私の健康法

健康しべちゃ21

▽第51回（最終回）

加藤喜代枝さん



今回は中御卒別の加藤喜代枝さんをご紹介します。生まれも育ちも中御卒別の加藤さんですが、教員だったご主人の転勤で管内のいろいろな町での生活を経験されました。そろそろ定年退職後の生活を考えようと思った頃、ご主人から「自然の中で暮らしたい」という強い希望があり、喜代枝さんの生まれ育った中御卒別に家を建て、以来、四季の変化を感じられる生活をご夫婦で楽しんでいらっしゃいます。

加藤さんは平成21年から、障がい者の生活を支えるグループホームの世話人として活躍されています。食事の世話や体調管理などで親身に関わるうちに、心を開いてくれる利用者さんもあり、その日にあったことを話してくれたり悩みの相談を持ちかけられたりするそうです。「身近に感じてもらえているのならうれしい」とやりがいを話してくださいました。それまで障がい者を支援する仕事の経験はなかったとのことですが、研修を受けて学んだり、持ち前の明るさと温かさで、関係者から頼りにされている様子が感じられます。「グループホームの人たちと

接しているのが、たくさんの人と関わる緊張感が自分を健康にしているのでは」と、健康の秘訣(ひけつ)を話してくださいました。これまで大きな病気はしたことがなく、朝のラジオ体操と、新鮮な自家製野菜で作る食事も元気の源とのことでした。

今まで暮らした中でどの町が好きだったか伺うと「どこの町でもその町ならではの楽しみがありましたよ」と話してくださいました。新しい環境に順応して、人と知り合うことを楽しむことが大切なのだなと感じました。現在のご自宅を建てた時は「どうしてこんな山の中に家を建てたの?」と多くの人に尋ねられたそうです。しかし、あちこちにできたお友だちや、ご主人の教え子たちが訪ねて来てくれて「人のつながりの中で暮らしていることが感じられます」と話してくださいました。生まれ育った標茶に戻り、元気に活躍の場を持っていらっしゃる加藤さんに、豊かな暮らし方を教えていただきました。

健康増進計画「健康しべちゃ21」の策定を機に平成18年4月から始まったリレートーク「私の健康法」は、今回で終了となります。これまで登場された皆さんは、仕事だけでなく社会参加の場や趣味の幅広さ、地域やご友人とのお付き合いなど、生活の中にたくさんの「楽しみ」をお持ちで、医療や健診を上手に活用して、「楽しみ」が続けられるよう健康管理をされていたように感じました。これまでご協力くださった皆さんに、紙面をもってお礼申し上げます。12年間ご愛読くださり、どうもありがとうございます。

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

カルシウムたっぷりの減塩和食レシピ



J-milkホームページより提供

今月のレシピ 切り干し大根とひじきのミルク煮

作り方

- ①切り干し大根とひじきはしっかり洗って、汚れや臭みを取り、水気を絞る。
- ②鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①の切り干し大根とひじきを加え、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- ③火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。

材料（2人分）

切り干し大根……………	20g	A
ひじき……………	15g	
すりごま……………	大さじ1	
牛乳……………	200ml	
水……………	50ml	
みりん……………	大さじ1]
しょうゆ……………	小さじ½	



町立病院からのお知らせ

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

受付診療時間 受付時間／午前の部…午前8時45分～11時 午後の部…午後1時～3時45分

※自動再来受付機の稼働時間は午前7～11時、正午～午後3時45分です。

診療時間／午前9時～午後4時45分

内科 ●毎週火曜日・水曜日は、午後休診です。(木曜日・金曜日の午後1～2時は、病棟回診のため診察をお待ちいただいております)

外科 ●北大医学部消化器外科Ⅰから原則1週間単位で出張医師が担当します。

●毎週金曜日の受付時間は、午後3時までとなります。

産婦人科 ●町立中標津病院から島野敏司医師が担当します。

●診療日／毎週月曜日の午後※3月25日は休診となります。

●受付時間／午後1時～3時30分

●予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。(救急患者を除く)

リハビリテーション科 ●予約制となっています。新患の方は、医師の診察後に受診日時を予約します。

小児科 ●旭川医大小児科から出張医師が担当します。

☆3月の小児科診療受付時間／

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～14:00	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
5日(火)	●	休診	●	休診
12日(火)	●	休診	●	休診
19日(火)	●	休診	●	休診
26日(火)	●	休診	●	●
27日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種】※4月から《小児科/定期接種》の予約受付時間が、接種日前診療日の正午までに変更になります。

《小児科/定期接種》●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・日本脳炎・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに総合受付窓口または電話で申し込みください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院に問い合わせください。

《16～20歳未満の日本脳炎》●対象の方で接種を希望される方は、1回目の接種はふれあい交流センターへ、2回目以降の接種は町立病院にそれぞれ1週間前までに申し込みください。

《子宮頸がん》●定期接種(中学1年～高校1年対象)・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、上記日程を参照してください。ワクチン入荷日が確定次第、接種日を決定します。

《任意接種》●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合は予約が必要となりますので、5日前までに総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】インフルエンザやノロウイルスなどは、主に冬に流行するものといわれていましたが、近年は季節に関係なく流行しています。外来受診時や入院患者さんとの面会時などには、マスク着用のご協力をお願いします。マスクは院内1階にある売店および自動販売機で購入できます。

=お願い=町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っていますが、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。

なお、お子さんの急病などで受診した方がいかに迷う時には「北海道小児救急電話相談」に電話し、適切な助言を受ける方法もありますので、ぜひご活用ください。(☎#8000、相談時間/午後7時～翌朝8時、365日可能)