女性のための健康講座 開催のお知らせ 女性ホルモンと上手に付き合おう

女性ホルモンは年齢を重ねるにつれ緩やかに減少し、45歳ごろから更年期が始まる事が多いですが、それよりも早い30代後半〜40代前半に更年期に似た症状があらわれる事があります。

この講座では、PMS(月経前症候群)や更年期など女性ホルモンの変化に伴うからだの不調やその対処法について、助産師がわかりやすく説明します。女性ホルモンの揺らぎとの付き合い方や健康への影響を学び、すこやかな毎日を過ごしませんか。

▼とき 6月17日(火)10時〜11時30分

▼ところ 保健センター

▼対象者 30代〜50代の女性(定員20名)

▼内容 ライフステージ別女性ホルモンとからだの変化

- ・女性ホルモンのゆらぎとの付き合い方
- ・方々セルフケアについて学ぼう
- ・女性のがん検診のすすめ
- ・乳がんのしこりモデルで触診体験

※動きやすい服装でご参加ください。

▼申込み 5月1日(木)より保健センター窓口または電話で申込みください。

(定員になり次第受付終了)

▼問合せ 保健センター

☎ 28・3150

セルフメディケーション 自分の健康は自分で守る

「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、自らの健康管理に積極的に取り組むことをセルフメディケーションといいます。軽度な身体の不調はOTC医薬品(市販薬)で早めに対処したり、健診や予防接種等を欠かさずに受けることは医療費の節約にもつながります。セルフメディケーション税制により、対象となるOTC医薬品の購入費用が一定額を超えると所得控除を受けることができます。

▼お薬手帳は1冊にまとめましょう

「お薬手帳」は、服用中の薬や服薬歴などがわかる大切な情報源です。一人ひとりに合った適切な処方や処方量の調整に用います。必ず1冊にまとめておき、医療を受ける際は忘れずに持参しましょう。

▼多剤服用に注意しましょう

多くの薬を服用することにより副作用などの有害事象を起すことをポリファーマシーといいます。特に、複数の疾患の治療を受けている高齢者は、服用する薬の種類が増えることで、ふらつきや転倒、認知機能障害などを引き起こすこともあるため、注意が必要です。服薬する薬が多い場合は、薬剤師に相談しましょう。

▼リフィル処方せんを活用しましょう

リフィル処方せんとは、症状が安定している場合、医師が可能と判断すれば、1回の通院で最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。2回目からは医師の診察を受けなくても調剤薬局で薬を受け取ることができ、ため、通院負担を軽減できるだけでなく医療費の節約にもつながります。医師に相談してみましょう。

▼問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ

☎ 28・0917

シルバー人材センター の剪定受付

10月以降の作業分の予約を次のとおり受け付けます。

▼申込方法 センター窓口または電話

※ご予約は各自でお申し込み下さい。

▼申込開始日 6月2日(月)より

平日9時から17時まで

※予定件数になり次第、締め切ります。

▼作業日 申込順ではありません。センターで調整し、順次ご連絡いたします。天候不順等により、日程の変更を行いますのでご了承ください。また、高木(4m以上)の剪定は、作業員の安全を守るため、お断りいたします。併せてご了承ください。

▼問合せ 豊山町シルバー人材センター

☎ 28・6322

シルバー人材センター 入会説明会

町内にお住まいで60歳以上の健康で働く意欲のある方のご入会をお待ちしております。また、表の職種を随時募集しています。お気軽にお問い合わせください。

▼とき 5月19日(月)10時〜12時

▼ところ 総合福祉センター南館ひまわり

▼問合せ 豊山町シルバー人材センター

☎ 28・6322

業務形態・職種	就業時間	就業場所	備考
請負・委任	カート整理作業	①10時〜15時30分 ②15時30分〜21時	商業施設 3班編成による当番制
	役場宿日直業務	①17時〜翌8時30分 ②8時30分〜17時	豊山町役場宿直室 毎日2名1組の当番制 ②は午前・午後の時間でも可
	事業所の共有部清掃作業	事業所により異なる	町内の事業所 数名
	樹木剪定除草作業	作業場所により異なる	町内 数名 未経験者歓迎