

女性の皆さん、健康を考へまじょう 3月1～8日は女性の健康週間です

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「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することとしています。その背景として、平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」で「女性の健康力」が柱の一つに位置付けられました。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ためには、生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で総合的に支援していくことが必要です。

女性の健康についての課題

女性の体は思春期、妊娠出産期、授乳期、更年期と生涯を通じて女性特有の健康問題が起こる可能性が多くなっています。私たち女性が健康で充実した日々を送るために、どんなことに気を付けたらよいのでしょうか？

◎過度のダイエットによる健康リスク

若い女性、特に10代の間で、やせているのにさらに体重を減らすこと

する人の割合が増えています。過度のダイエットは骨密度の低下を引き起こし、後に骨粗しょう症を引き起こす原因になるなど、健康のリスクが非常に高くなります。若いうちから自分の体について知ることが大事になってきます。

◎がんの予防

乳がん・子宮がんは女性特有のがんです。乳がんは30歳代から罹患率が増え、40歳代にピークとなります。子宮頸がんは30歳代から、子宮体がんは50歳代から罹患率が増えています。



栄養バランスに配慮した食事も健康づくりの基本です

平泉町の女性については、大腸がんで亡くなる方が増加傾向にありま

◎妊娠・出産期の健康

妊娠期間には、妊娠高血圧症候群や切迫流産などから母子を守り、無事に産出できるよう、医療機関で定期的に行われている妊婦健診を受ける必要があります。妊婦さんが出産するまでに受ける健診の回数は、10回から14回程度とされています。町では、妊婦一般健康診査14回分の費用を助成しています。ご自分の体と赤ちゃんの命を守り、安全な出産をするため、妊婦健診を受けましょう。

また、働く女性の母性健康管理や母性保護に関するさまざまな法律により、女性の母性を尊重するための措置が、事業主に義務付けられています。

◎骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は、骨のカルシウム分が減り、骨がスカスカになってしまいう病気で、閉経後の女性に多く見られ、高齢になって寝たきりになる原因の一つです。平泉町では、40・45・50・55・60・65・70歳の女性を対象に骨粗しょう症予防検診を実施しています。

◎自分の健康について見直してみませんか？

以上に挙げた項目は女性の健康課題のほんの一部です。ご自分の生活を振り返って、気になる点はありませんか？
日々の忙しさに紛れ、自分の健康チェックはつい後回しになってしまいがちです。この機会にもう一度ご自分の健康について見直してみまじょう。

産後：8週間の休業を取ることができず（早めの復帰を望む場合は、医師が認めた場合に限り6週間）

産前：申請により、出産予定日の6週間前から休業することができず

産後：8週間の休業を取ることができず（早めの復帰を望む場合は、医師が認めた場合に限り6週間）

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



三浦なつきさん

「甘い物はあまり食べさせないようにしています」



菅原 光哉くん

「夜寝る前にしっかり歯磨きしています」



藤原しずくさん

「夜寝る前に仕上げ磨きをしています」



協議会設立に向け話し合う参加者

地球温暖化防止に向けて 協議会の早期立ち上げ目指す

温室効果ガスの排出削減を目指す町地球温暖化対策協議会（仮称）の設立に向けた第2回目の懇談が1月28日、役場で行われました。

環境に配慮した活動に取り組む町民と団体代表者、町担当職員が出席。協議会の立ち上げと、町民向け「環境講演会」の開催を目指すことなどが確認されました。

募集しています！ 平泉町景観建築賞

より良い景観形成を目指して町では、景観条例の施行や屋外広告物条例の検討などを行っています。そこで昨年に引き続き、今後のまちづくりに生かしていきたいと考え、平泉らしい建築のモデルとなるような建物を募集しています。

皆さんが普段魅力的と感じたり、平泉の風景とマッチしていると思われる住宅などについて、自薦他薦を問いませんのでご応募ください。なお昨年の受賞物件は除きます。詳しくは建設水道課までお問い合わせください。

応募締め切り…3月10日（火）（当日消印有効）

応募・問い合わせ先…建設水道課 ☎46-5569



町景観建築賞の一つに昨年選ばれた地蔵屋（2区）

春の 全国火災 予防運動

3月1日～7日

注意！



「火のしまつ 君がしなくて 誰がする」を統一標語に、春の全国火災予防運動が3月1日から7日まで行われます。

春先は空気が乾燥し、ほんの小さな火があっという間に燃え広がってしまいます。家族全員で防火について話し合い、かけがえない命と大切な財産を火災から守りまじょう。

◎火災から命を守る7つのポイント

- ▷寝たばこは絶対やめる。
- ▷ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使う。
- ▷ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ▷逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▷寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使う。
- ▷火災を小さいうちに消すために、消火器を設置する。
- ▷お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

問い合わせ先…一関西消防署平泉分署 ☎46-0119