

3月1日～3月8日は女性の健康週間です

女性は、家庭にあっても、職場や地域社会にあっても、健康を守るキーパーソン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が、社会全体の元気の源とも言えます。

そんな女性の特徴として、思春期・性成熟期・更年期・老年期といった大きなライフサイクルにおいて、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じる方が多くいます。

女性一人ひとりが生き生きと過ごせるために、みなさんに女性の健康について知ってもらい、健康づくりの普及を図ることが目的です。

ひとりで悩まないで・・・

静内保健所「女性の健康サポートセンター」をご利用ください

「女性の健康サポートセンター」では、妊娠、出産、子育てに関すること、不妊に関すること、思春期や更年期の心身の健康に関することなど、女性の健康上の幅広い相談について保健師などがお受けします。

相談は、「女性の健康相談ダイヤル」（電話相談）や、「女性の健康相談の日」（毎月1回・来所相談・予約制）でお受けします。

◆ 「女性の健康相談ダイヤル」（電話相談）

保健所に電話をしていただいて、「女性の健康相談ダイヤル」と伝えていただくとすぐに保健師がお受けします。

<相談時間> 月曜日から金曜日の 9:00～17:00（土日祝日を除く）

<電話番号> （代）0146-42-0251

新型コロナウイルスに関連した肺炎について

中華人民共和国湖北省武漢市において、昨年12月以降、新型コロナウイルスに関連した肺炎の患者が複数確認されており、日本国内でも患者が確認されています。

<コロナウイルス>とは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。

人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られていますが、深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるSARS（重症急性呼吸器症候群）、MARS（中東呼吸器症候群）以外は重症でない症状にとどまります。

【予防対策】

- ・季節性インフルエンザと同様に、咳エチケット(咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を抑えること)や、手洗い、うがいなどの通常の感染症対策に努めてください。
- ・消毒用アルコールも効果があります。

【中国湖北省から帰国・入国された方へのお願い】

中国湖北省から帰国・入国された方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合には、マスクを着用するなどし、事前に医療機関に連絡のうえ、速やかに医療機関を受診していただくようお願いいたします。

また、受診にあたっては、中国湖北省の滞在歴があることを申し出てください。

【相談窓口】

厚生労働省電話相談窓口 電話：03-3595-2285（受付時間：9:00～21:00 土日・祝日も実施）

静内保健所 電話：0146-42-0251（受付時間：8:45～17:30 平日のみ）

北海道公式ホームページに詳しい状況が掲載されておりますので参照ください。

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/singatakoronahaien.htm>

「こころの広場」のお知らせ

子育てや介護・家庭生活等に悩む方に対し、悩みを聴く場を設けることで少しでも不安を取り除き、安心した生活ができるように町保健師や傾聴ボランティア、日高家庭生活カウンセラークラブ会員が支援します。

相談希望の方は直接会場にお越しください。相談者のプライバシーは厳守いたします。また、小さなお子様を連れての来所もできます。

- ・日 時 令和2年3月8日（日）13：30～15：30
- ・会 場 門別総合町民センター 会議室（1階）
（日高町富川東6丁目3-1）
- ・料 金 無料
- ・お問い合わせ先 健康増進課 健康増進グループ
電話 01456-2-6571



『ふまねっと運動』 サポーター養成講座

「ふまねっと運動」を楽しみながら、自分のため、地域の方が元気で過ごすためにサポーターとして活躍しませんか？

※ふまねっと運動はマス目でできた網を床に敷き、この網をふまないようにゆっくりと歩く運動です。どなたでも参加でき、歩く際のバランス機能が高まったり、認知症予防が期待できます。

- ・日 時 令和2年3月11日（水） 10：00～16：30
- ・場 所 門別公民館（門別本町210番地の1）
- ・講 師 NPO法人ふまねっと
- ・内 容 ふまねっと運動の体験と指導方法の習得（講義と実技です）
- ・持ち物 筆記用具、昼食、眼鏡（必要な方）、動きやすい服装、上靴、受講料一人7,000円
- ・連 絡 ○1時間の昼食休憩
○受講料は7,000円（初回登録料3,000円、講習料4,000円）となりますが、地域での活動をされる方は講習料(4,000円)を町が助成しますので、初回登録料3,000円のご負担をお願いします。
○翌年よりNPO法人ワンツースリーへの正会員入会をお願いします。（年会費3,000円）
機関誌の送付やスキルアップ研修会（無料）の開催により、活動のサポートが受けられます。
地域での活動をされる方へは年会費も町にて助成する予定です。
○受講者が10名に満たない場合は、講座を中止することもあります。
○お申し込み締め切りは3月5日（木）

【お申し込み・お問い合わせ先】

日高地域包括支援センター 電話 01457-6-2343
門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789

