

3月1日～8日は
女性の健康週間

応援します！

女性の健康づくり

女性の心と体は、思春期・中高年期など生涯を通してホルモンのバランスが大きく変動し、女性特有の症状が現れます。そのため、性別の違いを考慮し、世代に応じた適切な健康づくりが重要です。

区では、ライフサイクルに応じた総合的な女性の健康づくりの拠点として、平成26年2月に(仮称)女性の健康支援センターを(仮称)四谷保健福祉施設・清掃センター(三栄町25)内に開設する準備を進めています。また、女性の健康づくりに役立てていただこうと、健康手帳の配布や専門相談等を実施しています。ご活用ください。

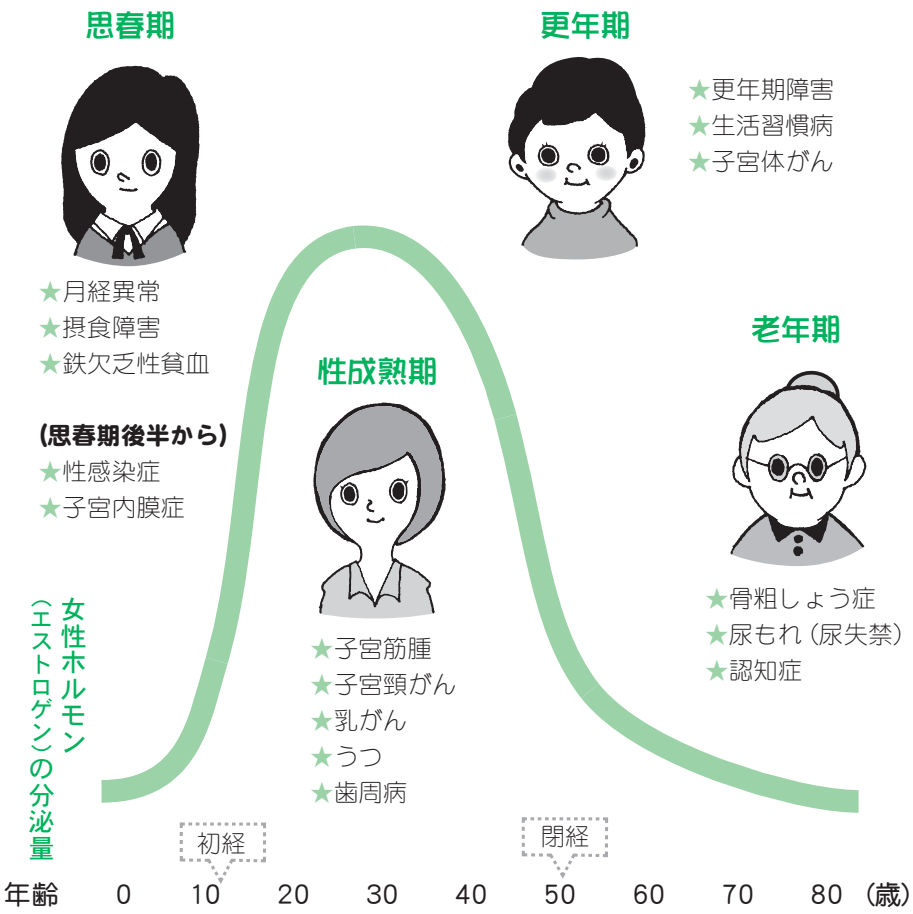
【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

女性の心と体を変化させる女性ホルモン

卵巣から分泌される女性ホルモンは、妊娠・出産に備える体づくりをするなど、女性の体を生涯を通して変化させます。また、皮膚や毛髪・脳・血管・骨の発育や、脂質代謝・自律神経のバランスを保つなど、女性の心と体の健康をサポートする働きもあります。

女性のライフステージが「思春期～性成熟期～更年期～老年期」と変化する過程で起こる健康トラブル(下記参照)も、女性ホルモンの影響によるものです。

女性ホルモン分泌量の変化と ライフステージごとの健康トラブルの例



女性ホルモンは初経を迎えるころから分泌が始まり、20代～30代前半でピークに達し、30代後半から徐々に減少し始めます。この変化に伴い、各ライフステージで起こりやすい健康トラブルも変化します。

また、女性ホルモンはストレスによる影響を受けやすく、環境の変化などでホルモンバランスが乱れ、健康トラブルにつながることもあります。

ライフスタイルが多様化する中、気付かないうちに私たちの心と体はさまざまなストレスを受けています。日ごろからご自分の心と体に関心を持ち、ちょっとした体調の変化を見逃さないようにしましょう。

体調管理にご活用ください 女性のための健康手帳

女性特有の病気や体の変化を正しく知っていただくための手帳です。基礎体温や月経周期、定期的な健康診断や、がん検診等の記録を記入できます。

女性の健康フォーラム(1面参照)で配布するほか、健康推進課・保健センターで配布しています。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047へ。



3月は1日に実施 女性の健康専門相談のご利用を

心配な症状があっても一人で悩んでいる方、相談する場所が分からない方は、ぜひ、ご利用ください。女性の産婦人科医・助産師・保健師等が個別に相談に応じます(無料)。

【日時】原則として毎月第1金曜日午後2時～4時(3月は1日、4月は5日)

【対象】区内在住の女性で、更年期症状や月経など婦人科系の症状でお悩みの方、各日5名程度

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4―17) ☎(3351)5161へ。先着順。

乳がん講演会 乳がんの早期発見・最新治療～乳房再建の今

【日時】2月20日(水)午後2時～4時

【対象】区内在住・在勤の方、30名

【講師】坂本明子(東京女子医科大学病院内分泌外科医師)

【会場・申込み】電話で四谷保健センター(四谷4―17) ☎(3351)5161へ。先着順。無料。

中学1年生～高校1年生相当の女子は 子宮頸がん予防ワクチンを無料で接種できます

発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因とされる子宮頸がんが、若い女性を中心に急増しています。10代のうちに予防ワクチンを3回接種することで、ウイルス感染を防ぐことが期待できます。

対象の方は、区の指定医療機関で無料で接種できます。接種には区が発行する予診票が必要です。予診票がお手元にない方は、お問い合わせください。

【対象】平成8年4月2日～12年4月1日生まれ(中学1年生～高校1年生相当年齢)の女子

※現在の高校1年生が無料で接種できるのは、25年3月31日(日)までです。

【問合せ】保健予防課予防係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3859へ。

ふらっと新宿 実習生(就労訓練生)募集

就職を目指している方の実習を受け入れています。若年非就業者の方、障害のある方には「初めての就職に向けての第一歩」として、出産や介護、中途障害等で退職した方には「仕事復帰への第一歩」としてご活用いただけます。店舗のスタッフや地域の方と触れ合いながら、少しずつ働く場や働くことに慣れていけるよう支援します。

【対象】区内在住の若年非就業者の方・障害のある方・女性・就職を目指していただくための訓練を希望する方

【実習日時】4月からの日・土曜日午前10時～午後6時の間(開始時期・日数・時間数は個別に相談)

【実習期間】3か月(延長可)

【実習場所】ふらっと新宿東戸山店(新宿7―3―29、新宿ここから広場しごと棟)、ふらっと新宿新宿スポーツセンター店(大久保3―5―1)ほか

【実習内容】飲食店でのレジ・接客、配膳・下膳、食器洗い、店内清掃、調理補助等

【問合せ】区勤労者・仕事支援センターコミュニケーション事業課 ☎(5273)3852・FAX(3208)3100へ。

ものづくり産業 後継者育成支援制度 技術研修生受け入れ事業者を募集

染色業、印刷製本関連業の技術者を育成するための技術研修生を受け入れる際に、運営費の一部を補助します。

【対象】区内の染色業、印刷製本関連業の中小企業で、4月から新たに技術研修生を受け入れて研修を実施する事業者、3事業者(審査会を経て決定)

【補助期間】4月1日(月)～6月30日(日)

【補助金額】1か月8万円を限度(研修生は1事業者1名)

【申込み】3月8日(金)までに産業振興課産業振興係(西新宿6―8―2、BIZ新宿4階) ☎(3344)0701へ。詳しくは、お問い合わせください。