

# 3月1日～8日は 女性の健康週間です

## 健康上の留意点

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支援するため、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」としています。男性と女性には身体的な性差があり、その性差に応じた健康課題があります。この機会にご自身やパートナー等の健康について、改めて向き合ってみてはいかがでしょうか。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

### 女性特有のがん等婦人科疾患

近年、女性の就業率の増加や、晩婚化・初産年齢の上昇・少子化などに伴い、子宮内膜症や子宮筋腫、乳がんなどが増えています。20歳からは子宮頸がん検診、40歳からは乳がん検診をそれぞれ2年に1度、定期的に受診することが推奨されています。



### 更年期症状・月経前症候群(PMS)ほか

女性の心身の状態は、ホルモンの影響を大きく受けるため、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期といった、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。月経や閉経に伴うホルモンバランスの変化により、のぼせや目まい、倦怠感、情緒不安定などの症状が生じます。これらの症状がひどいと感じる場合は自己判断せず、婦人科等専門医を受診しましょう。



### 若い女性の「痩せ」

適切な体形についての認識不足や、「痩せている方がいい」という価値観の普及、さまざまなダイエット方法などにより、「痩せ願望」やダイエット志向を持つ若い女性が増えています。無理なダイエットは、必要な栄養素の不足を招き、貧血や無月経、不整脈や摂食障害、骨粗しょう症など多くの健康問題のリスクを高めます。また、妊婦の低栄養による胎児への影響も指摘されています。



### お酒との付き合い方

女性は男性と比較して、血中アルコール濃度が高くなりやすく、女性特有の疾患リスクの増大や、早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいなど、女性の体はお酒に弱いことが研究で示されています。女性の安全な飲酒量は一般的に男性の半分から3分の2程度とされています(※)。また、妊娠中の飲酒は少量であったとしても胎児への悪影響が生じる可能性があるため避けましょう。  
※純アルコール20g/日。ビール中瓶1本程度



バランスのとれた食事、適度な運動を心掛けましょう！

健康相談等のお問い合わせ 各保健センター (荻窪 ☎3391-0015、高井戸 ☎3334-4304、高円寺 ☎3311-0116、上井草 ☎3394-1212、和泉 ☎3313-9331)

## 見直そう!

# 医療機関の受診や薬との付き合い方

同時に複数の医療機関を受診(重複受診)すると、同じ作用の薬の重複や、飲み合わせの悪影響により体に大きな負担がかかることがあります。また、薬代の負担も大きくなります。

——問い合わせは、国保年金課医療費適正化担当へ。

### 「ポリファーマシー」に気を付けましょう

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために、薬同士が影響し合い、副作用が出やすくなる状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。

### 重複受診や服薬の見直し方

- ◆かかりつけ医をもちましょう  
いつも診てもらっている身近な医師をもつことで、健康に関することを何でも相談でき、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。
- ◆かかりつけ薬剤師(薬局)をもちましょう  
身近で相談できる薬剤師(薬局)を1カ所もつことで、薬の飲み合わせや重複をチェックしてもらえたり、薬の相談にも乗ってもらえたりします。
- ◆お薬手帳は1冊にまとめましょう  
薬局ごとに持たず1冊にまとめることで、薬の良くない組み合わせや副作用を防ぐことに役立ちます。
- ◆むやみに薬を欲しがらないようにしましょう  
副作用のリスクも高まるため、薬の数や種類はできる限り増やさないようにしましょう。

## 後期高齢者医療制度に加入の方へ

# 事故にあったときはまずご相談ください

## 第三者行為の届け出

交通事故など、第三者(加害者)から傷害を受けた場合の医療費は、本来加害者が過失割合に応じ負担するものですが、届け出により後期高齢者医療制度で保険診療を受けることができます(仕事上の事故を除く)。届け出により保険診療を受けたときは、窓口負担分を除いた医療費を東京都後期高齢者医療広域連合が病院に支払いますが、これは保険者が一時立て替えをするものです。後日、被害者に代わって東京都後期高齢者医療広域連合が加害者に請求します。

### 利用手順

- ①警察に連絡(交通事故の場合のみ)  
どんな小さな事故でもまず、警察に連絡しましょう。  
※警察への届け出がない事故は「事故証明書」が発行されません。
- ②国保年金課高齢者医療係に連絡  
保険証を使う前に、必ずご連絡ください。担当者が事故の状況などを簡単にお伺いします。
- ③診療を受診  
医療機関の窓口で事故による受診であることを必ず申し出てください。
- ④高齢者医療係から書類を郵送  
書面にて事故等の状況をお知らせください。届け出の際に「事故証明書」が必要になります。



国保年金課高齢者医療係 ☎5307-0329(74歳以下の国民健康保険加入者は、国保年金課国保給付係 ☎5307-0642)



次世代育成基金活用事業



杉並区中学生海外留学事業

参加者募集



区の交流都市であるオーストラリア連邦ウィロビー市に、区内在住の中学生を派遣する「中学生海外留学事業」の参加者を募集します。詳細は、区ホームページをご覧ください。

—問い合わせは、済美教育センター教育指導係☎3311-0021へ。

事業説明会

時3月27日(出)午前10時(1時間30分程度) 場済美教育センター(堀ノ内2-5-26) 関本事業に参加希望の生徒とその保護者 回不参加でも本事業への応募可。当日配布する資料は、後日区ホームページで公開予定

関10月21日(木)～30日(土)(9泊10日。一部ホームステイ。気象状況等による欠航の場合は渡航中止) 関現地校での授業体験、課題解決学習、ホストファミリーとの交流ほか 関区内在住の国公立・私立中学2・3年生で事前・事後学習会、成果報告会(12月)に全て参加できる生徒。小笠原自然体験交流、広島平和学習中学生派遣との重複参加は不可。上記以外の次世代育成基金活用事業に参加経験のない生徒を優先する場合あり 関28名(選考〈書類選考・面接等〉) 関パスポート取得費用、現地での食費、交通費、施設入場料ほか 関区立中学校の生徒=応募用紙(各学校で配布)を、各学校の締め切り日までに担任の先生へ提出▶区立中学校以外の生徒=応募用紙(区ホームページから取り出せます)を、4月23日午後5時(必着)までに済美教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参 回アレルギーやぜんそく等の個別対応はできません。氏名・学校名や活動中の様子の写真を区ホームページ、広報紙等の刊行物へ掲載することがあります



ご存じですか?

科学展示

ノーベル賞を受賞した日本の科学者

ノーベル賞を受賞した科学者たちを一挙紹介! 杉並名誉区民でノーベル物理学賞受賞者である故小柴昌俊氏(2年11月12日逝去)のニュートリノ天文学研究とその業績についてもご紹介します。

—問い合わせは、社会教育センター☎3317-6621へ。

日時 3月19日(金)～28日(日) 午前10時～午後5時(25日(木)を除く)

場所 セシオン杉並(梅里1-22-32)

パネル展示

ノーベル賞受賞科学者

ノーベル賞を受賞した科学者と、功績が認められた研究テーマについて紹介します。(共催=国立科学博物館)



▲会場のイメージ

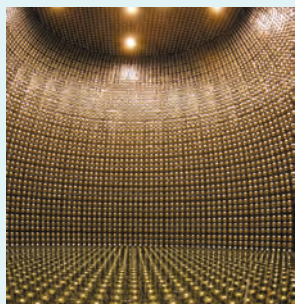
展示

小柴昌俊博士とニュートリノ天文学

カミオカンデを使った実験を行い、超新星からのニュートリノの観測に初めて成功。新たな分野「ニュートリノ天文学」を切り開いた。そんな小柴博士の生い立ちと研究を紹介します。



▲小柴昌俊博士



▲スーパーカミオカンデ内部  
写真提供:東京大学宇宙線研究所神岡宇宙粒子研究施設

特別相談

若者のトラブル

架空請求

出会い系サイト

電話勧誘

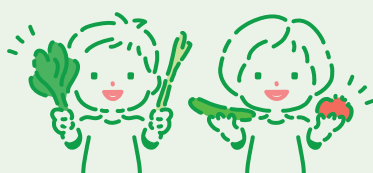
110番

一人で悩まず、ご相談ください

架空請求や出会い系サイト、街で声を掛けられたり、電話勧誘による取り引きで被害に遭ったりなど、消費生活に関するさまざまな相談に応じます。相談は無料です。

関3月8日(月)・9日(火)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは午後5時まで) 関電話相談=区消費者センター☎3398-3121、東京都消費生活総合センター☎3235-1155▶来所=区立消費者センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並) 関区内在住で契約当事者が29歳以下の方 関区消費者センター☎3398-3141 回特別相談以外にも全ての年代の方からの相談を随時受け付け

農業公園



2021 春夏講座

子どものための農業体験教室

関4月4日(日)・18日(日)、5月2日(日)・22日(土)、6月6日(日)・20日(日)、7月4日(日)・18日(日)午前10時～正午(計8回) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 関区内在住の3年度小学3～6年生 関20名(抽選) 費5000円 関往復はがき(12面記入例)に学校名・学年・保護者氏名(フリガナ)も書いて、3月16日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 関同係☎5347-9136 回4月4日(説明会)と7月18日(最終日)は保護者要出席。結果は3月下旬に通知

地域の子どもの学校や学年を超えて栽培を体験し、家庭における食の関心につなげていきます。一緒に「農」に触れ合ってみませんか。

