

市政トピックス

10月18日～24日の1週間は「メノポーズ週間」です

詳細 健康支援課 ☎(32)6407

毎年10月18日は「世界メノポーズデー」です。メノポーズとは、閉経のことで、閉経前後の約10年間を「更年期」といい、世界メノポーズデーは、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として定められています。さらに、国内では毎年10月18日から24日までの1週間を「メノポーズ週間」として、さまざまな啓発活動が行われています。

女性の健康と女性ホルモン・エストロゲン低下の影響

エストロゲンは卵巣から分泌され、女性の生殖機能や全身の健康を維持する上で重要な役割を果たします。40代以降、更年期でエストロゲンが急減すると、ほてりや不眠、皮膚の老化、骨粗しょう症などの症状や疾患が現れる原因となります。また、関節痛や手指のこわばりなどを訴えるヘバーデン結節にも関与しているといわれています。

相談できる女性の健康サポーターを持ちましょう!

更年期症状に当てはまる不調には、別の病気が潜んでいる場合もあります。定期的に婦人科検診を受けるとともに、気になる症状があるときは専門の医療機関への受診をおすすめします。また、右表の市内保険薬局では「女性の健康サポーター」を修了した薬剤師および医療従事者が在籍されています。女性の健康に関する相談ができますので、身近な相談窓口としてぜひ、ご利用ください。

その不調、エストロゲンの低下が原因かも?

- ☐ 時々ほてり、急に汗をかく時がある
- ☐ 何だかイライラする
- ☐ 肩こりがひどい
- ☐ 最近、疲れやすい、だるさを感じる
- ☐ 手指の関節が痛む、こわばりがある(朝など)
- ☐ 夜中に目が覚める、寝つきが悪い
- ☐ 目が乾きやすい、目の周りがほてる
- ☐ 化粧ののりが悪い、髪の毛のハリが気になる
- ☐ 時々、不安や気分が落ち込む

保険薬局名	女性の健康サポーター
センター薬局 拓勇店	若林 崇文氏
なの花薬局 糸井店	大倉 真理氏
なの花薬局 若草店	山家 真奈美氏
なの花薬局 住吉店	高橋 ひとみ氏
	富樫 恵子氏
ノルデン薬局 苫小牧店	本間 志奈氏
川沿調剤薬局	深川 泰孝氏
	武原 尚子氏
タカダ薬局 光洋店	畠山 ルミ氏
調剤薬局ツルハドラッグ苫小牧弥生店	北川 雅啓氏
苫小牧市民薬局	山家 幸巳氏

はちとまネットワーク通信

詳細 政策推進課 ☎(32)6039



八戸市と苫小牧市は、平成30年7月に交流連携協定を結び、「はちとまネットワーク」の愛称で、観光、スポーツ、物流・貿易、文化の分野で、連携事業に取り組んでいます。

全国朝市サミット2024in八戸

北海道から九州まで全国の朝市団体が一堂に会する「全国朝市サミット2024in八戸」が開催されます。

10月20日(日)には、日本最大規模の朝市の一つである館鼻岸壁朝市で、朝市サミット協議会の参加団体による「全国朝市物産展」を開催予定のほか、八戸市魚菜小売市場の臨時開場や市内でのふるさと産業フェスタの開催などイベントが盛りだくさんです。

ぜひ、この機会に八戸市にお立ち寄りください。



朝市サミット関連イベント

- 10月19日(土) 定期総会・交流会(関係者のみ)
- 10月20日(日) 全国朝市物産展
- ※八戸市内で開催予定のイベントなど
- ・ふるさと産業フェスタ
- ・はちのへほコテン
- ・八戸市魚菜小売市場を臨時開場

詳しくはこちら(館鼻岸壁朝市HP)▶



～10月は「里親月間」です～

詳細 こども相談課 ☎(32)6369



あなたも里親として、お子さんを家庭に迎え入れてみませんか

里親とは、さまざまな事情で、家庭のぬくもりを必要とするお子さんを迎え入れ、正しい理解のもと、豊かな愛情を込めて養育していただく社会的な立場の方のことです。里親制度は、児童福祉法に基づき里親として認められた方に、お子さんの養育をお願いする制度です。里親制度に興味・関心のある方は、児童相談所までご連絡ください。

[問い合わせ先] 北海道室蘭児童相談所 ☎0143(44)4152