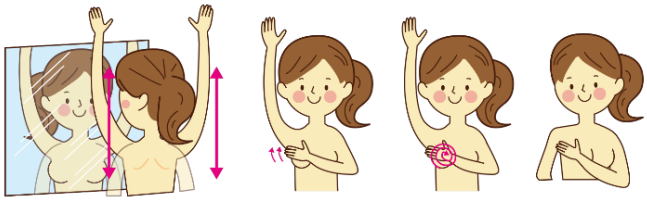
■□■ 山口県総合保健会館 １階センターホールにおいて、以下の内容で企画展示を行っています ■□■

3/1~3/8　女性の健康週間

　女性が自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう、さまざまな「女性の健康づくり」に関する情報を提供しています。
　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。その時々の自分の心と体を見つめ、正しい知識や情報を入手・活用して、いつまでもいきいきと輝き続けましょう！

やってますか？毎月１回の乳がん自己触診



若者の性や妊娠などの健康相談支援サイト
スマート保健相談室

からだや性・妊娠などに関する正しい情報や相談窓口などを紹介しています。

https://sukoyaka21-youth.cfa.go.jp/

詳しい情報はこちらから⬇

◈厚生労働省

女性の健康週間　特設Webコンテンツ
すこやかな人生を送るために　カラダのためにできること
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/

骨粗しょう症予防　骨活のすすめ
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/

女性の健康推進室　ヘルスケアラボ
https://w-health.jp/

3/14　世界腎臓デー ～「ＣＫＤ（慢性腎臓病）」を知ろう～

　ＣＫＤとは、腎臓が正常に機能しなかったり、腎臓の働きが低下する等、腎臓の異常が続く状態をいいます。現在は成人の8人に1人が発症していると推計され、「国民病」の1つと考えられています。自覚症状に乏しく静かに進行するため、気づかないまま放置していると、人工透析が必要な状態を招いてしまいます。
　また心筋梗塞や脳卒中などの、心血管疾患の発症率も高まることがわかってきました。

ＣＫＤにならないために

ＣＫＤの予防には血圧の管理が重要です。日頃の生活習慣を見直して、ＣＫＤのリスクを減らしましょう

食事

　高血圧が続くと、腎臓の働きが低下してしまうので、塩分のとりすぎに注意しましょう。
　また、腹八分を心がけ、動物性脂肪の摂り過ぎに注意するとともに、野菜・海草・きのこ類など食物繊維が豊富な食材を積極的に摂りましょう。

運動

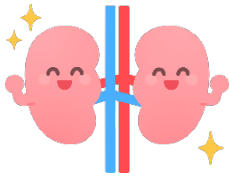
　肥満やメタボリックシンドロームは、ＣＫＤの危険因子です。
　積極的にからだを動かして、体重を適切にコントロールしましょう。

禁煙

　喫煙は血管を収縮させ、血圧を上昇させます。血圧が上昇すると腎臓に負担がかかり、腎機能の低下につながります。
　周りの人のためにも禁煙を。

飲酒

　過度の飲酒はＣＫＤの危険因子です。アルコールは適量を守って、楽しく健康的な飲み方を心がけましょう。



■□■ 山口県総合保健会館 1階センターホールにおいて、以下の内容で企画展示を行っています ■□■

3/1~3/31　自殺対策強化月間

3月は「自殺対策強化月間」として、「いのち」を支えるさまざまな自殺対策の取組みが行なわれます。
自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが、自殺対策につながります。

知ってますか？
ゲートキーパー

「ゲートキーパー」は、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人です。

詳しい情報はこちらから⬇

◈厚生労働省の自殺対策ホームページ

まもろうよ　こころ【自殺対策特設サイト】　https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/
いのち支える自殺対策　https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/koho_index.html
良い睡眠で、からだもこころも健康に。【スマートライフプロジェクト】　https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/sleep/

◈山口県自殺総合対策ページ　https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/19211.html

みんなで取り組もう
いのち支えるゲートキーパー

上手に「休養」できていますか？

気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすい等のストレスサインを感じたら、早めのセルフケアが必要です。十分に休息をとり、気分転換をするなど、心身の疲労回復のために早めのセルフケアが大切です。

自分に合ったリラックスやリフレッシュの方法を、日頃から探しておくといいですね♪

ストレスによるからだへの影響を最小限にするために、日頃から**バランスのとれた食事**や**適度な運動**、**よい睡眠**（日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠）により、心身の健康を維持しましょう。

日常生活の中で、リラックスできる時間を作ってみませんか？

軽くからだをストレッチ

ゆったりお風呂に入る

ゆっくりと腹式呼吸する