

# 3月は自殺対策強化月間

日本の自殺者は年間2万人を超えており、その中でも、40歳から69歳の自殺者数が増加傾向にあります。

3月は環境の変化が多くストレスを感じやすい時期です。ひとりで悩まずに相談してください。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506



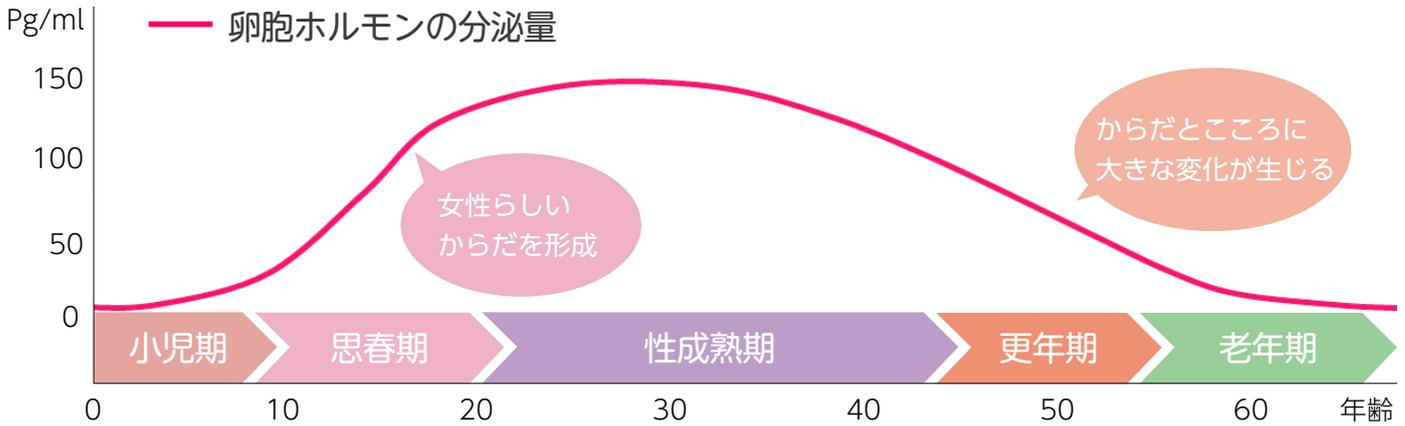
## 女性のからだと更年期

女性のからだところは、一生を通じて卵胞ホルモンの影響を受けます。卵胞ホルモンの分泌量は、更年期になると大幅に減少し、ここからだに大きな変化をもたらします。イライラや不安感など、更年期特有の症状や障害が引き起こされ、日常生活に影響が出る場合があります。

## 女性のライフステージと健康

女性の健康は、ホルモンの変化に加え、近年は女性の生き方が多様化し、ライフスタイルも変化しています。女性の活躍の場が増えたことで新たなストレスの発生や食生活の欧米化、晩婚化、出産回数が減少したことなども、女性からだとこのころに影響をあたえる原因と考えられています。

正しい知識を持ち、からだやこころのサインを見逃さないようにすることがとても大切になります。定期的に検診を受診し、自分のからだの状態を見つめ直しましょう。また、こころの不安定さを感じたら、ひとりで抱えずに、身近な人や専門機関に相談してください。



**思春期 (8歳～18歳ごろ)**

月経が開始。卵胞ホルモンの産生が増え、大人へと成長。

**更年期 (45歳～55歳ごろ)**

閉経。卵胞ホルモンの分泌が減少し、ホルモンバランスの乱れが生じる。

**性成熟期 (18歳～45歳ごろ)**

妊娠・出産・育児など。排卵・月経のリズムが安定。

**老年期 (55歳ごろ～)**

卵胞ホルモンが枯渇。骨粗しょう症・動脈硬化・脂質異常症・うつ病など発症の恐れ。

## 「こころの体温計」でセルフチェック

パソコンや携帯電話を利用して、簡単な質問に答えるだけで、ストレス度や落ち込み度をチェックできます。定期的にチェックしてみましょう。



※利用にあたって、個人を特定されることはありませんので、安心して利用してください。



いますぐ試してみる

## 筑西市こころといのちの相談窓口一覧

身近に相談できる人がいない、話しにくい人のための相談窓口があります。まずは相談してください。



冊子は窓口にも設置してあります



相談はこちらから