

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和5年3月14日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、健康経営や健康づくりに取組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

## 3月は自殺対策強化月間です あなたの声 ひとりで悩まず聴かせてください

3月は、自殺対策基本法で定めた「自殺対策強化月間」です。季節の変わり目や、年度の節目、卒業・転勤・転居など自分も周りも少し慌ただしくなるこの時期は、身体や心に不調を感じる人が多い傾向にあるといわれています。

もしも、あなたが、不調や悩みを感じていたら、ぜひ、その気持ちを声や言葉に出していただだけませんか？

身近な人に言いにくい内容であったり、遠慮してしまう場合は、自治体や民間団体が開設している相談できる窓口をご利用ください。

電話でも、SNSでも構いません。

悩みや不調を相談することは、勇気が必要だと思います。でも、その一歩を、待っています。



### こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない

怒りやすくなった

口数が減った



食欲がない

不安を感じる

ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのちのSOS (NPO法人 自殺対策支援センター・ライフライン)

☎ **0120-061-338**

月・木・金 0時~24時(24時間) 火・水・土・日 6時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎ **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

☎ **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

☎ **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索



厚生労働省のウェブサイトでは、LINEやオンラインチャットでの相談先も掲載しています。



出典：厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



県内の相談先は、県のウェブサイトに掲載しています。この通信と一緒に一覧のチラシを職場にも送付しますので、ご利用ください。

# 入浴着を着用した方やおストメイトの方の入浴に対するご理解とご配慮のお願い

～入浴されるみなさまへ～

## 入浴着を着用した方やおストメイトの方の入浴にご理解とご配慮をお願いします。

入浴施設を利用する方の中には、「入浴着」や「ストーマ用装具」を着用した入浴を希望する方がいらっしゃいます。このような方々も、安心して気持ちよく入浴施設を利用することができるよう、皆様のご理解とご配慮をお願いします。

**入浴着とは？**  
乳がん等の手術を経験した方が、傷あとをカバーして入浴するための専用の入浴肌着です。



**オストメイトとは？**  
病気などによりストーマ（人工肛門・人工膀胱）を造設した方のごことで、ストーマ用装具を装着することで手術前と同じように社会生活を送ることができます。



**★衛生面について**  
入浴着を正しく清潔に着用することで衛生面の心配はありません。オストメイトの方もストーマ用装具を装着していれば、においや排泄物が漏れることはなく、同様に衛生面の心配はありません。

■ 秋田県健康づくり推進課 TEL: 018-860-1428 ■ 秋田県生活衛生課 TEL: 018-860-1592

がんなどの病気により手術を受けた方や、ストーマ（人工肛門・人工膀胱）を造った方の中には、手術の痕が気になったり、衛生面を心配して、公衆浴場の利用を控える方がいます。

ストーマを造設されている場合も、専用の補装具を身につければ、衛生面の問題は全くありません。

乳がん等の手術後で傷跡への視線を気にして入浴施設の利用をためらう場合などは、傷跡を覆う専用の入浴用肌着（入浴着）を正しく清潔に着用していただければ、衛生面の心配もなく、入浴施設をご利用いただくことができます。

このような理由で入浴施設の利用をためらっている方をご存じでしたら、ぜひ、安心してご利用いただけることをお伝えください。

入浴施設をご利用の際に、入浴着を着用した方やストーマ用装具を着用した方と一緒にいった際には、皆さまのご理解とご配慮をよろしくお願いします。

県では、ポスターを作成し、入浴施設に掲示をお願いしています。県公式ウェブサイト「美の国あきたネット」では、入浴着やストーマ用装具を身につけた方の入浴について、解説したページを準備しました。関心のあるかたは、ぜひご覧ください。



## 健診・検診の豆知識⑧ 女性の健康づくりと健診・検診について

毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」として、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。今回は、女性の健康づくりに役立てて欲しい、健診・検診をご紹介します。

時期や年代	健診・検診の種類	時期・回数など	一メモ
20歳以上	子宮頸がん検診	2年に1回 ※市町村などから受診費用の助成がある場合があります	HPVワクチンを接種した方も、子宮頸がん検診の定期受診は必要です。
40歳以上	乳がん検診	2年に1回 ※市町村などから受診費用の助成がある場合があります	月に1回は、セルフチェックも忘れずに！
40歳以上	骨粗しょう症検診	40～70歳の期間、5歳刻み ※市町村などから受診費用の助成がある場合があります	女性は、50代以降に骨量が低下し始めます。骨折予防など早めの対策の一つとして自分の骨量を知りましょう。
妊娠中の方	妊婦歯科健康診査	妊娠中の女性 ※県と市の助成により1回無料	妊娠中は食生活やホルモンバランスの関係で歯周病にかかりやすくなる場合があります。



ご家族が妊娠中の方も、生まれてくる赤ちゃんの健やかな歯と口の健康づくりの準備のため、歯科健診の受診とむし歯の治療などを行いましょう。



健診・検診の取組は、ウェブサイト「秋田健」特設ページをご覧ください



発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課 電話：018-860-1426 E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp  
「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等への掲載は自由とします。上記以外の目的での使用については、お問い合わせください。

