

## 男性にも更年期障害があることを知っていますか？

更年期障害は50歳前後の女性に症状が出やすいと言われていますが、実は男性も加齢による男性ホルモン(テストステロン)の低下で更年期障害の症状が出る場合があります。医学的にはLOH症候群(加齢性腺機能低下症)といい、女性の更年期障害同様、のぼせ、不眠、イライラなどの精神症状をきたします。男性ホルモンの低下が進む40歳代以降の年代でも起こる可能性があるため、食事と運動で次のことを意識して症状の予防や改善に取り組みましょう。

### 〈食事〉

- からだを作るタンパク質をしっかりとり、バランスの良い食事を心掛ける。
- 男性ホルモンの生成を促すといわれる食材(ねぎ、山芋、納豆など)を積極的にとる。



### 〈運動〉

- 1日30分の運動を週2回行う。
- 軽く息が弾み、会話ができるくらいの負荷の運動が効果的。



筋肉を使うと男性ホルモンが安定し、ストレス解消にもなります

### 5月のオススメ講座 若返り筋トレ

健康運動指導士 金子真美さんによる運動体験です。

- |     |                    |      |                       |
|-----|--------------------|------|-----------------------|
| 日時  | 5/6(金) 13:30~14:45 | 持ち物  | タオル、飲み物、室内用靴、運動ができる服装 |
| 場所  | 子育て健康プラザ・マーン       | 定員   | 10人(先着順)※初参加の人を優先。    |
| 対象者 | 成人男性               | 申込期間 | 4/15(金)~26(火)         |



毎月講座を開催しています！詳細は市HPをご覧ください。

## マイナンバーまるわかりガイド Vol.10

問 情報企画室 市民課

個人番号は「公平・公正な社会の実現」「国民の利便性の向上」「行政の効率化」のために平成27年から本格運用が始まった12桁の番号で、それが記録されたICカードが個人番号カード(通称：マイナンバーカード)です。

### マイナンバーカードの出張窓口を開設

市内各地区センター(広見・中恵土を除く)と子育て健康プラザ・マーンで、マイナンバーカードの申請サポートを行います。申請したマイナンバーカードは、直接自宅に届きます。

また、マイナンバーカードを持っている人向けに、マイナポイントの設定支援も行います。

### マイナンバーカードの申請

#### 申請条件

- ・マイナンバーカードを初めて申請する(申請者本人のみ)
- ・本人限定郵便による受け取りができる
- ・郵便局に転送届を出していない

#### 持ち物

- ・本人確認書類(右記参照)
- ・交付申請書

#### その他

- ・顔写真は当日撮影します
- ・交付申請書の再発行は、市民課に問い合わせてください

#### 本人確認書類(①~③のいずれか)

- ①[A]から2点
- ②[A]から1点と[B]から1点
- ③[B]から2点と通知カード

運転免許証、運転経歴証明証、パスポート、  
[A] 身体障害者手帳など官公庁発行の顔写真付き証明書類

健康保険被保険者証、介護保険被保険者証、医療費受給者証、学生証、診察券などで「氏名と生年月日」または「氏名と住所」が記載されているもの

#### スケジュール(開催日時・場所) ㊤ 地区センター

	午前(9:30~11:30)	午後(13:30~15:30)
5/11(水)	春里㊤	帷子㊤
5/18(水)	桜ヶ丘㊤	姫治㊤
5/25(水)	兼山㊤	広見東㊤
6/1(水)	今渡㊤	川合㊤
6/8(水)	久々利㊤	平牧㊤
6/15(水)	下恵土㊤	土田㊤

	終日(9:30~15:30)
6/22(水)	子育て健康プラザ・マーン

#### マイナポイントの設定支援を希望する人は、

- ・マイナンバーカードとパスワード(数字4桁)
- ・マイナポイントを付与する決済サービスのカード などを持参してください



マイナンバー-PRキャラクター マイナちゃん