

更年期を楽しく過ごすためのポイント

更年期症状は、閉経期前後に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することで起こります。初期症状が「だるい」「寝付けない」などの曖昧なものであるため、発症に気付かずに、身体が意のままにならない自分への不満がストレスとなって精神的症状を悪化させるケースが多くあります。そうならないよう、正しい知識を身に付け、以下の4つのポイントを意識して、更年期を楽しく過ごしましょう。

規則正しい生活

睡眠不足で体内時計が乱れると、自律神経失調の症状が出やすくなるので注意！



バランスの良い食事

特に大豆イソフラボンを摂取すると更年期に減少しがちなエストロゲンの不足が補えます。



ストレスケア

ゆったりとした気持ちは自律神経を整え、更年期症状の緩和にもなります。



定期的な運動

肥満抑制作用もあるエストロゲンの分泌が減るので、運動して体型維持に努めましょう。



12月のオススメ講座 更年期を煌やかに♡

健康運動指導士 金子真美さんによる講話と運動体験です。

日時 12/6(月) 13:30~14:45

場所 子育て健康プラザ・マーン

対象者 成人女性

持ち物 タオル、飲み物、室内用靴、運動ができる服装

定員 10人(先着順)※初参加の人を優先。

申込期間 11/16(火)~29(月)



毎月講座を開催しています！詳しくは市HPをご覧ください。



岐阜県広報

岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
音声版には、CD(デジター編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります

この情報は令和3年9月17日現在のものです。
この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX 058(278)2506

情報ボックス



県広報は県公式ウェブサイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中！
※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

アイコン説明 催し 募集 資格・研修 その他

LINEでひとり親に役立つ情報を発信しています！

県ひとり親家庭等就業・自立支援センターでは、LINEで就業や生活に役立つ情報を発信しています。LINEの「友だち追加」から右の二次元コードをスキャンするか、ID検索(@196kqtl)をしてぜひ友だち登録をお願いします。



●問/県ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎058(268)2569

岐阜大学連携企画展「恐竜の復元模型展」を開催します

県博物館は、岐阜大学と連携して「恐竜の復元模型展」を開催します。

- とき/10月29日(金)~12月24日(金)
開館時間は岐阜大学図書館の利用案内に準じます。日曜日、祝日および振替休日は休館。料金無料
- ところ/岐阜大学図書館(岐阜市)
- 問/県博物館 ☎0575(28)3111

岐阜県博物館

検索

2022年版「岐阜県民手帳」販売中です

表紙に美濃手すき和紙を使用した岐阜県の役立つデータ満載のスケジュール手帳です。4種類の中からお買い求めください。

- 販売場所/県内書店、ホームセンター、Amazonなど※1冊750円(税込)
- 監修/県庁統計課
- 問/株式会社大洋社 ☎058(324)2111

岐阜県民手帳

検索

笠松けいば 11月開催日程のお知らせ

- 第5回開催/霜月シリーズ11月8日(月)、10日(水)~12日(金)
- 第6回開催/笠松グランプリ(SPI)シリーズ11月23日(火・祝)~26日(金)
- 11月24日(水)は地方全国交流競走「第17回笠松グランプリ(SPI)」開催
- 場外発売所/シアター恵那(恵那市)
- 映像配信/インターネットライブ配信中
- 問/県地方競馬組合 ☎058(387)9079

笠松けいば

検索

11月は児童虐待防止推進月間です

保護者の怒鳴り声や子どもの泣き声が聞こえたら、それは児童虐待かもしれません。「虐待かも」と思ったらすぐにお電話ください。通報に関する秘密は守られます。

- 通告・相談窓口/虐待対応ダイヤル☎189 相談専用ダイヤル☎0120(189)783(いずれも通話料無料)
- 子ども相談センター、最寄りの警察署・交番・駐在所
- 担当課/県庁子ども家庭課、県警少年課

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種について

新型コロナワクチンの発症予防効果は高く、約95%の発症予防効果が認められています。ワクチン接種はご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段となります。厚生労働省の「コロナワクチンナビ」で、お近くの接種会場を検索できますので、予約時にぜひご活用ください。