

春の行政相談週間です 5月21日～27日

問い合わせ

本庁総務課行政係
総合支所管理課庶務係

☎ (56) 2220
☎ (58) 7073

◆行政に関する苦情・相談など

「行政相談委員」にお気軽にご相談ください。

毎日の暮らしの中で、役所などの公共施設の仕事（道路、教育、行政窓口サービス、医療保険）についての苦情や意見、要望をお受けし、解決の促進を図るのが「行政相談」です。

住民のみなさんがこれらの相談を申し出る際、身近な窓口になるのが「行政相談委員」です。

行政相談委員は、総務大臣がお願いした、みなさんの身近にお住まいの民間の有識者です。当町では平成19～20年度も引き続き中村さん、渡邊さんが委嘱されました。

相談は無料ですので、お気軽にご相談下さい。



中村とし子さん
(小長井区)
☎ (59) 2823



渡邊妙子さん
(八中区)
☎ (56) 0736

◆問い合わせ先：静岡行政評価事務所 ☎054 (254) 1100 または、上記の問い合わせ先までお電話ください。

*広報綴じ込み「くらしのカレンダー」にも相談日が掲載されています。「各種相談のお知らせ」の欄をご確認ください。

更年期を健やかに過ごすために
女性のライフステージとして自然のひとこまでもあるこの更年期を上手に健やかに過ごすためには、この時期に起こる心や体の変化を十分に理

解して不安を取り除くことが必要です。
更年期とは閉経前後の5年間ずつ、だいたい45歳から55歳の間を指します。
周期的に女性ホルモンを分泌する卵巣の機能が年齢を重ねるにつれ低下することで、体内のホルモン環境が劇的に変化し、心身にさまざまな変化が現れることもあります。
それらからくる不定愁訴（漠然とした体の不調など）に戸惑ったり、なかにはこのような更年期に起きる症状を更年期障害によるものだと知らずに、辛い思いをして過ごしている人もおられるのではないのでしょうか。

「更年期」とは

今月は、女性のライフステージから「更年期」を取り上げます。

更年期とは閉経前後の5年間ずつ、だいたい45歳から55歳の間を指します。

知ってトクする健康の話 16

■やってみましょう！ 更年期の診断自己チェック■

症 状	症状の程度 (点数)				あなたの点数
	強	中	弱	無	
1 顔がほてる	10	6	3	0	
2 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3 顔や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5 寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
6 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7 くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
8 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9 疲れやすい	7	4	2	0	
10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
11 トイレがちがいかい。尿が漏れる	10	6	3	0	
12 性行時などに陰部に痛みがある	10	6	3	0	
合 計 点					点

■自己採点の評価法■

0～25点	特に問題はありませぬ。これまでの生活態度を続けましょう
26～50点	食事、運動などに注意を払い、無理をしないようにしましょう
51～70点	婦人科を受診し、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方が良いでしょう
71～90点	半年以上の計画的な治療が必要でしょう
90点以上	各科の精密検査を受け、それぞれの科の協力による長期の治療が必要でしょう

*ここに記載された症状や点数・評価法はあくまで自己チェックの目安です。自覚症状などでご心配なことがありましたら、お早めを受診をお勧めします。治療の必要性の有無や治療期間、治療法については主治医の指示を守りましょう。

更年期を境に増える生活習慣病
更年期に入り閉経を迎えると、生活習慣病と関わりのある血液中のコレステロール濃度が高くなります。これは閉経に伴い、コレステロール値

を抑える働きをもつ女性ホルモンの分泌量が減ることが原因です。動脈硬化や虚血性心疾患、高血圧症等の生活習慣病予防にも心がけましょう。
出展…NHKきょうの健康「更年期を明るく」から N EW健康手帖⑭更年期からの心と体(野末悦子)

今月は「更年期」について、伊藤保健師がご紹介いたします





まちの話題

前日の豪雨が嘘のように晴れ上がった4月1日、「平成19年度川根本町消防団入退団式」が、本川根小学校グラウンドで挙行され、多くの来賓が見守る中、395人の団員が集いました。

この日退団された39人の退団者のみなさんには、これまでの長きに亘る消防団活動に感謝し、町から感謝状が贈られました。

また、新たに団員となった32人の団員の任命が行われ、新入団員を代表して福門雅之さん（第8分団）が入団の決意を宣誓しました。



消防団入退団式 ～新たな精鋭32人～

その後、昨年度牧之原市で行われた消防操法大会に当町を代表して出場した「第2分団」と「第5分団」の選手による操法が披露され、キビキビとした一連の動作や、勇ましい操法に、来賓や他の団員から大きな拍手が送られました。

式では杉山町長から退団者に対する感謝の言葉が贈られ、また、新入団員に対して「自分の地域は自分で守るという精神で、地域防災活動に精進してください」と激励の言葉が贈られました。

式の最後には、火の用心三唱と万歳三唱が行われ、今後の団の発展と、無災害を祈念するとともに、新体制での新たな一歩を踏み出しました。

今後も、地域のみなさんの消防団活動へのご理解とご協力をよろしくお願います。

新年度の本部役員・各分団長・新入団員は次のとおりです。（敬称略）

■本部役員

▽団長 井澤光宏 ▽副団長 高田智祥・西畑和也・高畑裕・神谷比徳 ▽統括本部長 鈴木一喜

▽本部長 中村光一・竹嶋浩行・梶山基・西村和則・松下誠・大村浩美・久保野富士雄・藪下和英・安江明彦・中野裕文・諸田環・諸田孝行 ▽部長 平松敏浩

■分団長

▽第1分団 西井戸勝英 ▽第2分団 岩崎敏行 ▽第3分団 森下康好 ▽第4分団 栗田浩行

▽第5分団 金子哲 ▽第6分団 望月浩之 ▽第7分団 堤孝行

▽第8分団 大塚信幸

■新入団員

▽第1分団 堀籠貢、芦澤智彦

▽第2分団 西條徹也、秋元貴幸、櫻山光幸 ▽第3分団 佐々木直人 ▽第4分団 笹木剛浩、坂下弘幸、西山丈治 ▽第5分団 中西将文、小田康樹、上野光俊、田畑剛、植田 弘昭、山本悟史、小澤成芳 ▽第6分団 太田讓、森下明仁、木村祥紀、原靖之、高畑直人、田畑嘉彰、藤田健吾、小澤健英、諸田洋平 ▽第7分団 松下健次、辻森宏行、鈴木竜士

▽第8分団 福門雅之、西原伊佐人、各務翔太、酒井匠

■本庁総務課消防防災係

☎(56) 2220

■総合支所管理課地域防災係

☎(58) 7073



真剣な表情の新入団員のみなさん