

あっ んしおかせ 67号

発行日 令和6年11月1日
編集 男女共同参画情報紙編集スタッフ
(大畑由香・小林綾・長嶋真理子)
発行 焼津市 市民環境部 協働推進課
(〒425-8502 焼津市本町2-16-32)
☎ 054-626-1178
✉ kyodo@city.yaizu.lg.jp

©かわいさちこ

男女共同参画社会とは、**世代や性別にかかわらず、誰もが自分らしく暮らせる社会**です。そのためにも、私たちの住む地域や身近な社会生活について、行政と市民が互いに知り、学び、考え、共に社会をつくって動かしていきましょう。

みんなで

女性のホルモンバランスを理解しよう

女性が一生を通じて、心身に大きな影響を受ける女性ホルモン。女性ホルモンの分泌の変化によって、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。月経・PMS・更年期による不調は、その代表的なものです。症状

や程度に個人差はあるものの、痛みやつらさによって学校や職場、家庭に支障が出ることもあります。女性ホルモンの変化やそれに伴う病気や症状について、**女性自身はもちろんのこと、男性も理解を深めることが大切です。**



女性ホルモンの変化とかかりやすい病気や症状



///PMS(月経前症候群)///

月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状（腹痛、頭痛、イライラする、気分が落ちこむ等）で、月経が始まると症状が軽快、消失します。



//////更年期障害//////

閉経の前後約5年ずつの10年くらいを更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は50.5歳のため、一般的に40代～50代に更年期を迎え、女性ホルモンの減少により、ほてり、発汗、不眠、肩こり、怒りっぽくなるなど様々な症状が現れます。ただし、症状や程度は個人差があり、人それぞれです。更年期症状のうち、生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。**男性ホルモンの減少により、40歳代以降の男性にも更年期症状が出現することがあります。**



参考・出典：働く女性の心とからだの応援サイト（厚生労働省）

男女共同参画・人権フォーラムinやいづ2024

日本語のプロが教える！

言葉は生き物

～人間関係を豊かにする10の魔法～

元SBS静岡放送アナウンサー **小沼みのりさん** 講演会

オフィシャルでもプライベートでも出会いの場に役立つ言葉、立ち居振る舞いを、小沼みのりアナウンサー自らの体験談も交えて語ります。コミュニケーションの達人になるために実践した言葉の工夫を皆さんにお伝えします。



日時 令和6年12月7日(土)

13:00～(開場12:30)

会場 焼津文化会館 小ホール
(焼津市三ヶ名1550番地) 駐車場あり

定員 300名(先着順)

申込方法 12月4日(水)正午までに右記QRコードよりお申し込みください。(電話も可)

申込・問合せ先 焼津市 市民環境部

■協働推進課

☎ 054-626-1178 kyodo@city.yaizu.lg.jp

■くらし安全課

☎ 054-626-1131 kurashianzen@city.yaizu.lg.jp

入場無料
要事前申込



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

DV や性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきっといる。

相談窓口はこちら →

