

3月1日～8日は女性の健康週間です

女性のからだところにおいて、女性ホルモンの働きはとて密接な関係にあります。

女性ホルモンが減少する40～50歳代の女性は不調をきたしやすく、更年期障害でなくとも、肩こり・どうき・睡眠障害などさまざまな不調を感じる方が多い傾向です。また、自覚症状が乏しいまま動脈硬化が進行している場合や、背中が丸くなるなどの症状が出てから、骨粗しょう症の進行に気づくケースもあります。

女性ホルモンとは

主に卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」を女性ホルモンと言います。この2つのホルモンは、排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の心身に大きく影響します。

骨の健康チェック

市では、毎月「骨の健康チェック」を実施しています。現在の骨密度を簡易測定したうえで、バランスのとれた食事や適度な運動方法について、保健師や管理栄養士が紹介しています。自身のメンテナンスの一つとしてご活用ください。

時 3月1日(金)午前9時20分～11時

所 健康センター

対象 20歳以上の方、先着60人
※令和4年度に骨密度測定を受診した方、骨粗しょう症治療・経過観察中の方、自覚症状のある方を除く

申込 電話で、健康増進課 ☎381・9059へ

女性の健康に関する情報提供サイトがあります

ライフステージ別に女性の健康に関する情報や病気のセルフチェックが行えます。自分の体についての正しい知識を持ち、体からのサインを見逃さないようにすることがとても大切になります。日々の健康管理にご活用ください。



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ

<https://w-health.jp>



問 健康増進課 ☎381・9059

ID 1035310

3月1日(金)から 戸籍証明書の 広域交付が始まります

3月1日(金)から、浦安市以外が本籍地の方でも、戸籍謄本などの戸籍証明書を浦安市で請求することができます。また、お住まいや勤務地の最寄りの市区町村でも浦安市の戸籍証明書を請求できるようになります。請求方法などは、請求先の市区町村にお問い合わせください。

※戸籍証明書の広域交付に伴い、戸籍の届け出(婚姻届や転籍届など)の際に戸籍謄本の添付が不要となります

受付時間

3月1日(金)からの月～金曜日午前8時30分～午後5時
(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

受付場所

市民課(市役所1階)、各駅前行政サービスセンター

請求できる方

本人、配偶者、直系尊属(父母、祖父母、曾祖父母)または直系卑属(子、孫、ひ孫)
※職務上請求や委任による代理人からの請求はできません

対象の証明書

- 戸籍の全部事項証明書(戸籍謄本)
- 除かれた戸籍の全部事項証明書(除籍謄本)
- 改製原戸籍謄本

持ち物

本人確認ができるもの(免許証、パスポート、マイナンバーカードなど、官公署発行の顔写真付き身分証明書)

問 市民課 ☎712・6517

ID 1041773

住宅用消火器の在庫が 不足しています

現在、各世帯へ貸し出す住宅用消火器の在庫が不足しているため、貸し出しを一時的に中止しています。

また、交換対象の住宅用消火器をお持ちの方は、新しい消火器との交換ができませんので、「貸出期間2024年1月末日まで」と記載されているステッカーが貼ってある場合でも、本体に記載されている使用

期限の終了年月まで使用できます。

貸し出し・交換が可能になりしだい、市ホームページなどでお知らせします。

使用期限が切れている住宅用消火器をお持ちの方は、お問い合わせください。

皆様のご理解・ご協力をお願いします。

問 消防本部総務課 ☎304・0142

ID 1041828

