

お元気ですか?
保健師です

健康増進課 ☎0299-90-1331

便失禁(便もれ)に困っていませんか?

便失禁とは、普通便のコントロールがうまくいかない状態のことです。

現在、日本国内には約500万人の便失禁の患者さんがいるといわれています。便失禁のきっかけは、「急な便意で間に合わなかった」「おならをしたとき」が多くなっています。便がゆるくて下着に少し付くような方から、常にパッドが必要な方まで、程度もさまざまです。病気によるものだけでなく、年齢によるものや、出産後に症状が現れる場合も多く、決してめずらしいことではありません。

改善のポイント

ステップ1 排便習慣をつけよう

- 食後は必ずトイレに行く
- 外出前、寝る前もトイレに行く

ステップ2 食生活を見直そう

- 3食きちんと食べる
- 不溶性食物繊維を積極的に摂取する

穀物 大麦、玄米、ライ麦など

野菜 ゴボウ、ニンジン、パセリ、グリーンピース、カボチャ、モロヘイヤ、ゼンマイ、大豆など

乾物 切り干し大根、干し椎茸、キクラゲ、干し芋など

- 刺激になる食材を減らす

アルコール飲料 ビール、ウイスキーなど

かんきつ類 ミカン、オレンジ、レモンなど

香辛料 ワサビ、とうがらし、ショウガなど

ステップ3 トレーニングをしよう

- 骨盤底筋体操

①肛門まわりをきゅっと締め、次に緩めます。これを2~3回繰り返します。

②次に、ゆっくり、ぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。

③その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。※引き締める回数と時間を少しずつ延ばしていきます。1回5分程度から始め、10~20分まで、徐々に長くしていきます。

受診が必要なときも

便失禁のなかには、病気が隠れている場合があります。重い症状が続くときは、早めに受診しましょう。

消費生活センター通信

消費生活センター ☎0299-90-1105

若者の消費者トラブルが増えています

「未成年者取消権」は、未成年者が親の同意なく結んだ契約を取り消すことができる権利です。この適用がなくなる18歳になったばかりのタイミングに「うまい話」を持ちかけてくる事業者には、注意が必要です。

事業者との契約のことで少しでも不安・疑問があれば、消費生活センターにご相談ください。



市消費生活センターにも相談窓口があります(相談無料、通話料別)

相談窓口	電話番号	その他
消費者ホットライン	188	●月~金曜日: 市消費生活センター 午前9時~午後5時 ●日曜日: 県消費生活センター 午前9時~午後4時 ●土曜日・祝日: 国民生活センター 午前10時~午後4時
国民生活センター 「お昼の消費生活相談」	☎03-3446-0999	月~金曜日(祝日を除く) 午前11時~午後1時
公益社団法人全国消費生活 相談員協会(東京) 「週末電話相談室」	☎03-5614-0189	土・日曜日 午前10時~正午、午後1時~4時

※年末年始はお休みとなります

食用油の回収

廃棄物対策課 ☎0299-90-1148

3月は22日(水)に実施

市内公共施設で、植物性の食用油を回収しています。

回収された油はリサイクルプラザに集められ、専門業者で処理を行ない、工業用の石けんやインキなどに再生利用されます。

回収は原則、毎月第3火曜日となっていますが、3月21日は祝日で一部の施設が休館のため、22日(水)に回収を行ないます。

出し方=食用油をネジ式キャップのペットボトルに入れ、施設内の回収容器に入れてください

※カスなどは取り除いてください

※未開封のものは入れ替え不要です

受付時間=午前9時~午後4時

回収場所=市役所(本庁)、波崎総合支所、各公民館、各コミュニティセンター、保健・福祉会館

◎リサイクルプラザ(第一、第二)では、月~土曜日(年末年始を除く)に食用油の回収をしています

受付時間=午前8時30分~午後4時



掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。最新の情報は、問合先にご確認ください。

図書館

KANKANKAN インフォメーション

図書館、公民館からのお知らせです

中央図書館 ☎0299-92-3746



図書館ホームページが表示されます

ティーンズ向け企画

●「Happy books」(本の福袋)

中学生・高校生世代を対象に、本の福袋の貸し出しを行ないます。福袋には3冊の本が入っており、「戦争について」「音楽の本」などのテーマがあります。今回は、神栖高校の生徒たちがテーマを考えました。ぜひご利用ください。

日程=3月4日(土)~12日(日)

先着30袋

場所=中央図書館

●コミック蔵出しまつり

中央図書館、矢田部公民館図書室の閲覧室に出していないコミックが大集結で読み放題!この機会に人気コミックの一気に読みませんか?ご来場をお待ちしています。

日程=3月18日(土)~19日(日)

※感染症対策のため、予定が変更となる場合があります

場所=中央図書館

公民館

矢田部公民館自主事業 **休日の小さな音楽会**

矢田部公民館 ☎0479-48-3311



ロビーでのミニコンサートを定期的で開催しています。

日時=毎月第3土曜日

午後1時30分~2時

3月18日(土)

銚子市在住のフルート奏者・高橋恵子さんの演奏をお届けします。甘く柔らかな、気品あるフルートの音色をお楽しみください。

演奏曲=さくら さくら、シチリアーナ、シューベルトとグノーのアベマリア 他