

男性更年期障害

問い合わせ先
保健推進課
28・6054

男性更年期障害は、男性ホルモンである「テストステロン」が減少することで、心身に不調が現れる状態を指します。生活の質にも影響するため、正しく知り、早めに対処しましょう。

る状態を指します。生活の質にも影響するため、正しく知り、早めに対処しましょう。

1 主な原因・特徴

男性ホルモンの分泌量は、加齢やストレス、生活習慣の乱れなどにより減少します。減少する時期や程度には個人差があり、中年以降の幅広い年代で症状が現れることがあります。

2 主な症状

精神的症状

意欲の低下、イライラ、不安感、不眠 など

身体的症状

倦怠感、関節・筋肉痛、発汗やほてり、肥満 など

性機能症状

性欲の低下、勃起不全 など



3 予防方法

適度な運動やバランスのよい食事、質の高い睡眠、ストレスの軽減など、生活習慣を整えることで、症状の予防や改善につながることがあります。

心身の不調を年齢のせいだと片付けず、気になる症状が続く場合は、泌尿器科を受診しましょう。

男性と女性の更年期障害の比較

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
時期	特になし (40歳以降～)	閉経の前後5年 (50歳前後)
期間	終わりがない	閉経後5年ほどで 症状が落ち着く

がん患者と家族の会
顔晴れサロン

10/15 (木) 14:00～16:00

四国中央病院 メンタルヘルスセンター

胃がんや大腸がんについてお話しします。

講 香川美和子 医師 (消化器内科部長)

問 四国中央病院 58-3515

¥0
FREE

地域医療について考えよう！

四国中央市地域医療啓発市民講演会

10/18 (日) 14:00～ (開場 13:30)

しこちゅ～ホール 大ホール

医療従事者の不足や医師の高齢化などにより深刻化する地域医療。2040年を見据えた持続可能な医療体制について考えてみませんか。

講 迫井正深 医師 (厚生労働省 医務技監)

問 医療対策課 28-6157

¥0
FREE

10月は造血幹細胞移植普及推進月間

骨髄バンク・公的さい帯血バンクにご協力を

白血病などで造血幹細胞移植を必要としている方がいます。より多くの命を救うためにドナー登録や、さい帯血の提供をお願いします。

問 県業務衛生課 089-912-2391



10/17～10/23 は薬と健康の週間

薬は正しく使いましょう

薬は正しく使わないと効果が十分に得られないだけでなく、健康を損なうことがあります。分からないことは薬剤師に相談しましょう。

問 県業務衛生課 089-912-2391



10月は「がん検診受診率60%達成」集中キャンペーン月間

がん検診を受けていますか

がんは早期の発見・治療が大切です。自分や大切な人のために定期的に検診を受けましょう。

問 保健推進課 28-6054

がん検診
めざせ受診率60%超

10月はピンクリボン月間

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、早期に発見・治療できれば治りやすいがんです。

乳がんの早期発見の重要性を伝える世界共通のシンボルマーク▶



集団健診はこちら▶

乳がん・子宮頸がんの個別検診はこちら▶



認知症・もの忘れの相談は オレンジの窓口

長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147

認知症の方や家族の語り合いの場 本人ミーティング

¥0
FREE 要申込

10/20 (火) 10:00~11:30

市役所 2 階 202 会議室

「希望ある認知症観で本人起点のまちづくり」が合言葉。やってみたいことにチャレンジ。

募 10/16 (金) まで

詳しくは
こちら▼



気軽にできる！ もの忘れチェック体験

¥0
FREE 要申込

タッチパネルで約 5 分。認知機能の状態を簡単にチェックできます。

早めの気づきが認知症予防の第一歩。来所、訪問、出前講座などで体験できます。

詳しくは
こちら▼



しこちゅ～ みんなの カフェ



認知症の本人や家族、地域の方、お気軽にご参加ください。

※当月 11 日から翌月 10 日までの予定を掲載しています

詳しくは
こちら▼



カフェきんせい 090-7706-1149 (宗次)

10/21 (水) 10:00~12:00 金生公民館

こころの癒し喫茶 22-4967 (鎌田)

10/11 (日) 13:00~15:00 中曽根町 2207-1

オレンジカフェほほえみ 090-3787-4540 (松木)

10/26 (月) 13:30~15:30 寒川町 2916

あまなつかフェ 25-3625 (戸田)

10/19 (月) 10:00~12:00 豊岡公民館

体験型プログラム

アクティブエイジング教室

¥0
FREE 要申込

11/ 6 (金) 栄養編 おいしく食べて元気なカラダ

11/13 (金) 運動編 動きやすい体づくり

11/20 (金) 口腔編 健口づくりのポイント

11/27 (金) 聞こえ編 ヒアリングフレイルについて

各日 13:30~15:00

ユーホール 2 階

測定や体験を楽しみながら、元気に歳を重ねる秘訣を学びませんか。

対 市内在住の 65 歳以上の方

定 各日 30 人 ※全 4 回参加できる方を優先

募 10/23 (金) まで

※応募者多数の場合は責任抽選

持 筆記用具、飲み物、タオル (必要時)

問 長寿支援課 地域包括支援センター 28-6147



詳しくは
こちら▼



介護予防教室

運動や人と交流する機会が減ると、筋力や体力、認知機能が低下しやすくなります。介護予防教室で脳や体を動かしませんか。



いつまでも動ける体を！健康運動教室

¥0
FREE

10/ 6 (火) 10:00~11:30 ピピタ (三島金子 2 丁目 7-22)

10/13 (火) // //

10/20 (火) // //

10/27 (火) // //

11/10 (火) // 中曽根公民館

問 西岡病院リハビリテーション課 24-5511

初心者でも簡単！いきいきイスヨガ教室

¥0
FREE

10/ 7 (水) 10:30~11:30 上分公民館

10/14 (水) // しこちゅ～ホール

10/19 (月) // 川之江文化センター

10/26 (月) // 金生公民館

11/ 2 (月) // 川之江ふれあい交流センター

11/ 9 (月) // 金生公民館

問 エリエールスポーツクラブ 24-3688

みんなで歌おう！健康うたごえ広場

¥0
FREE

10/27 (火) 10:00~11:30 豊岡公民館

10/28 (水) // 伊予三島運動公園体育館 会議室

問 NPO 法人カノン 090-6286-8490 (寛利)



ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4,000万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日水 2種類同時発売！ 発売期間 9/16~10/16 抽せん日 10/26

各1枚 300円