

「知る」ことから始めよう

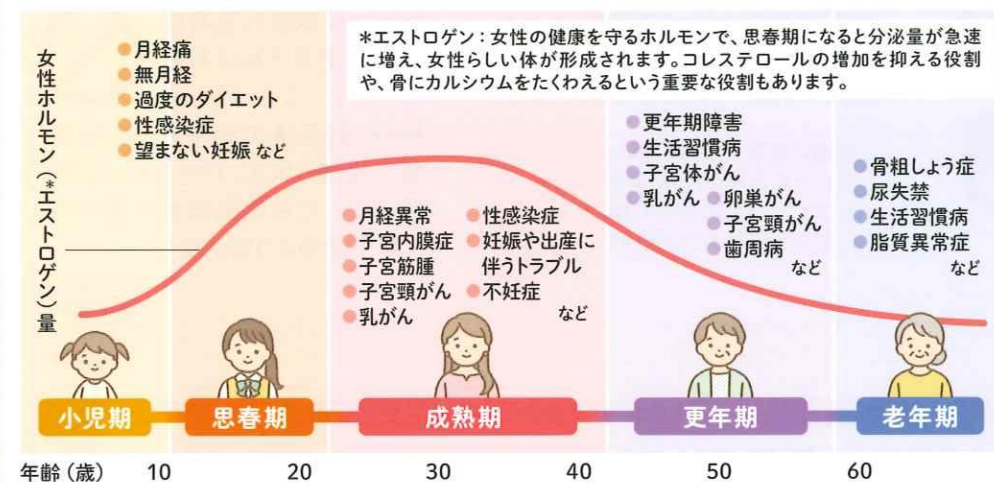
# 女性の健康力アップガイド

毎日を頑張る女性に知ってほしい、女性のカラダと健康のこと。

女性のカラダと心はデリケートで、絶えず女性ホルモンの影響を受けています。月経や更年期のトラブルなどライフステージごとに健康課題があり、女性特有の病気もあります。

学業、家事、育児、仕事、介護…。忙しい毎日を過ごすからこそトラブルは最小限に、女性ホルモンと上手に付き合っていきたいですね。

そのためには**健康状態のチェック**と自分で対処する**セルフケア**が重要です。



参考：「母性看護学」宮里和子著 医学芸文社、厚生労働省ホームページ（第3回 女子の健康づくり推進懇談会の資料）等

【ココカラこおりやま!】

「女性のカラダと健康」についてのコラムを閲覧できます



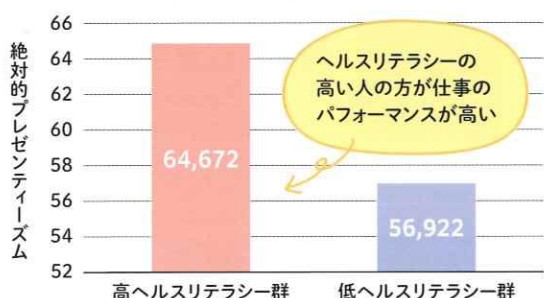
正しく「知る」ことが健康につながる!

“ヘルスリテラシー”を高めよう

ヘルスリテラシーとは、健康や医療について正しい情報を得て、それを理解して活用する能力のことです。

近年の調査ではこのヘルスリテラシーの高さが仕事のパフォーマンス維持、健康トラブルの対応力向上につながっていることが分かってきています。

ヘルスリテラシー高低群×仕事のパフォーマンス (n=2000)



出典：日本医療政策機構「働く女性の健康増進調査2018」

頑張るあなたに提案です

婦人科のかかりつけ医をもちませんか?

婦人科はライフステージごとの女性の心身の変化や女性特有の病気を専門とした診療科です。思春期から老年期まで生涯にわたる女性の健康に関する相談ができます。

婦人科はハードルが高い、子どもや家族のことばかり考えて自分の体は二の次にしていませんか?

＼ かかりつけ医（専門家）を持つメリット /

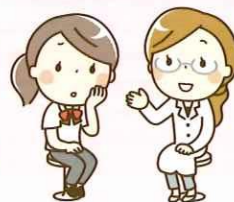
- ① 自分の健康状態や身体の変化を把握できる。
- ② 体調悪化や病気を予防することができる。
- ③ 専門的知識をもった医師に相談ができる。

月経トラブル

性感染症

不妊

更年期障害



※相談内容は一例です。

# 今日からできるセルフケア

やせも肥満も心配

## 適正体重

体重をはかる習慣をつけましょう。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

- 18.5未満 やせ
- 18.5～25.0未満 適正
- 25.0以上 肥満



見直そう

## 食事

「主食」「副菜」「主菜」が揃った食事を心がけましょう。

- 主食…ごはん、パン、麺類など
- 副菜…野菜、きのこ、いも、海藻など
- 主菜…魚や肉、大豆製品など



増やそう

## 運動

いつもより長めに歩く、座っている時間を短くするなど意識してみましょう。〇〇しながら、などのながら運動もおすすめです。



十分とろう

## 睡眠

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の強化」など重要な役割があります。



ほどほどが肝心

## アルコール

女性は男性と比べてアルコールの処理能力が低く、少量かつ短時間で健康に悪影響が及びます。

飲酒の目安(1回の飲酒に対して)

- ビール 500ml 1本 又は
- ワイン 240ml グラス2杯 又は
- 缶チューハイ 350ml 1本



やめよう

## たばこ

たばこに含まれる有害物質は男女ともに不妊のリスクになるほか、妊娠中、出産後の赤ちゃんに悪影響を及ぼします。パートナーが喫煙していたら受動喫煙を避けるためやめるよう伝えましょう。



郡山市女性の検診ウェブサイト

セルフケアに  
プラス!

定期的に検診を受けて自分のカラダの状態を確認しましょう。

女性におすすめしたい検診を紹介します。詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。▶



| 検診名      | 対象年齢                  | 検診間隔  | 検診内容      | 自己負担金 |
|----------|-----------------------|-------|-----------|-------|
| 子宮頸がん検診  | 20歳から                 | 2年に1回 | 細胞診       | 800円  |
| 乳がん検診    | 40歳から                 | 2年に1回 | マンモグラフィ検査 | 600円  |
| 大腸がん検診   | 40歳から                 | 毎年    | 便潜血検査     | 300円  |
| 骨粗しょう症検診 | 40・45・50・55・60・65・70歳 | 5年に1回 | 骨量測定      | 400円  |

もっと「女性の健康」について知りたい方へ



女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ

女性特有の病気や  
セルフチェックができます



働く女性の  
心とからだの応援サイト

女性の「健康と仕事」にまつわる  
情報が掲載されています



ココカラこおりやま!

知っておきたい性感染症に  
ついてのコラムを閲覧できます

正しい情報を収集し、活用しましょう。



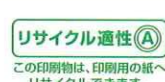
■ お問い合わせ・発行元 ■

郡山市保健所 健康づくり課

電話 024-924-2900

(平日8:30～17:15 祝休日除く)

令和7年3月作成



この印刷物は、環境にやさしいFSC® 認証紙と植物油インキを使用しています。