

毎日を頑張る女性に知ってほしい、あなたの健康のこと。

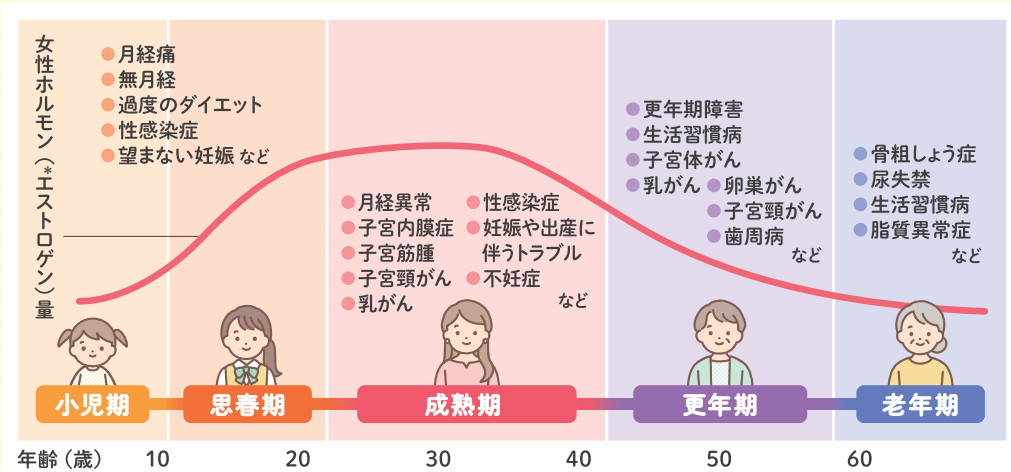
女性の健康力アップガイド

Women's Health

女性のライフステージと女性ホルモン

“女性の健康”は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。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。



*エストロゲン：女性の健康を守るホルモンで、思春期になると分泌量が急速に増え、女性らしい体が形成されます。コレステロールの増加を抑える役割や、骨にカルシウムをたくわえるという重要な役割もあります。

今と将来の自分のために、生涯を通じた視点で健康づくりに取り組みましょう



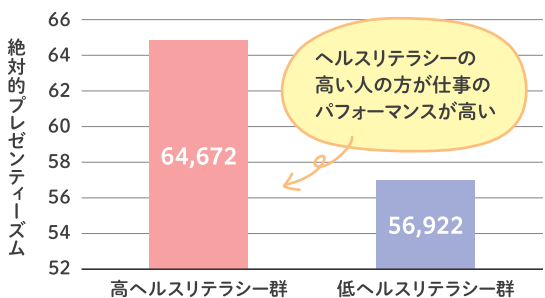
参考：「母性看護学」宮里和子著 医学芸術社、厚生労働省ホームページ（第3回 女性の健康づくり推進懇談会の資料）等

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ることが分かっています。

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」

かかりつけ医で健康チェック

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 /

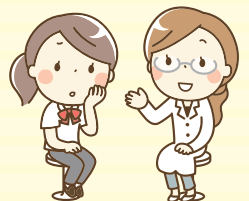
- ① 自分の健康状態や身体の変化を把握できる。
- ② 体調悪化や病気を予防することができる。
- ③ 専門的知識をもった医師に相談ができる。

月経不順・月経痛など

不妊・妊活

月経前症候群 (PMS)

更年期障害・こころの悩み



※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

減塩も意識して

「主食」「主菜」「副菜」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
- 主菜…魚や肉、大豆製品など
- 副菜…野菜、きのこ、いも、海藻など



増やそう

運動

小さなことの積み重ねが大切

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。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

目安は毎日6時間以上

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。



できるだけ少なく

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。(がんや生活習慣病のリスクが高まります。)

【飲酒の目安(1回の飲酒に対して)】

- 純アルコール量 20g
- ビール500ml1本または
- ワイン240mlグラス2杯または
- 缶チューハイ350ml1本



やめよう

たばこ

加熱式たばこも同じです

たばこに含まれる有害物質はがん、脳卒中、心筋梗塞、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。



こころの健康

仕事・育児・家事・介護など、その両立のはざままでメンタル不調に陥ることはめずらしくありません。職場や家庭で協力し合える関係性を築くこと、体の疲れやこころの負担を自覚してセルフケアを心がけることが大切です。

自分の健康は自分で守る! 定期的な検診を受けましょう

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

詳しくは市ウェブサイトをご確認ください。



郡山市女性の検診ウェブサイト

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!

健康コラムを閲覧できます

3 すべての人に健康と福祉を



■ お問合せ・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8年4月作成

