

働くあなたの元気を応援！「からだ」の変化に寄りそう

女性の健康を保つ秘訣！

ライフステージごとの変化を正しく知って 自分の心と体をいたわる

不調を我慢して、家事や仕事を行っている女性は「8割」ともいわれています

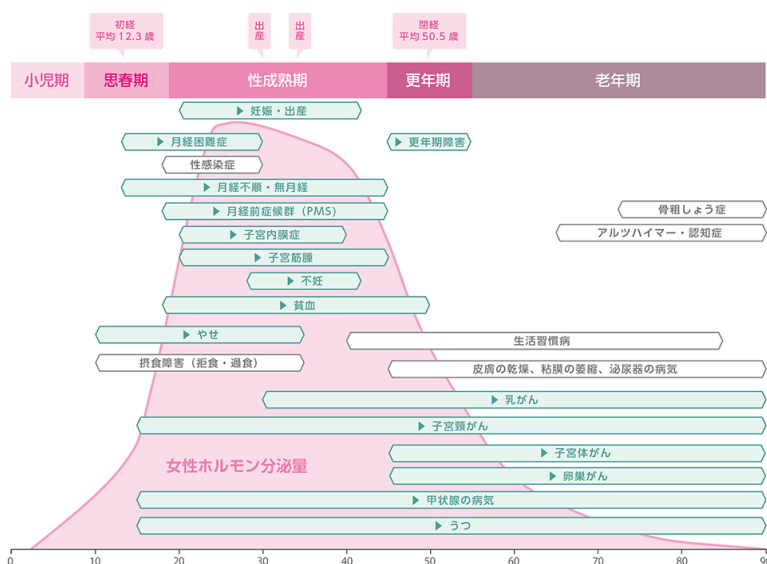
ヘルス
リテラシー
を高めよう

女性ホルモンの影響を大きく受ける

女性ホルモンとは、おもに卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」のことを指します。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ています。

思春期から性成熟期にかけては、月経痛、PMS、子宮内膜症といった月経や女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が多くみられます。

更年期には、女性ホルモンの減少による肩こり、ホットフラッシュ、動悸、睡眠障害などの不調を感じる人が多く、さらに更年期以降は、生活習慣病、骨粗しょう症や認知症など、男性より女性がかかりやすくなる病気があります。



働く女性の心とからだの応援サイト(厚生労働省)⇒



若いうちから健康づくりが大切なわけ ープレコンセプションケアー

プレコンセプションケア、略して「プレコン」とは。

将来の妊娠を考えながら、若い女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことです。いまは妊娠や出産を考えていなくとも、プレコンセプションケアを実践することで

いまの自分がもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分の実現につながります。

自分の身体
について知る

食生活を
整える

睡眠を整える

運動に
取り組む

適正体重
を保つ

妊娠・避妊
について知る

性感染症
について知る

ワクチン
について知る

相談窓口
を知る

「はじめようプレコンセプションケア スマート保健相談室」(こども家庭庁のホームページ)⇒



今日からできる3つのアクション

Action 01

生活習慣を整える

食事

「主食・主菜・副菜をそろえる」ことを意識し、体に必要な栄養素を偏りなくとれる食事をしましょう。偏った食事やダイエットなどによる若い女性の「やせ」は重要な健康課題です。



運動

1日の目標歩数は8,000歩。まずは、「早歩きで3,000歩」を目指しましょう。普段の階段利用や電車で立つといった、勤務中や通勤時間も活用しましょう。



睡眠

6時間以上の睡眠時間と睡眠により「休養感」が得られていることが重要。睡眠には疲労回復のほか、免疫機能や記憶、感情整理など多くの重要な役割があります。



Action 02

女性特有の検診を受ける

久留米市では、女性特有の「子宮頸がん検診」「乳がん検診」および「骨粗しょう症検診」を実施しています。

子宮頸がん

ハイリスク型ヒトパピローマウイルス（HPV）の持続感染が原因で、主に性交渉で感染します。20～30歳代で罹患が増えています。検診で「がんになる前の段階」から発見でき、早期に治療ができます。HPVワクチンと検診の両方で予防できるがんです。

乳がん

女性が最もかかる「がん」

女性ホルモンの状態や家族歴、飲酒、閉経後の肥満がリスクに関係します。40～60歳代に多く、早期では比較的予後が良好です。普段から乳房の状態を意識し（ブレスト・アウェアネス）、変化に気づいたらすぐに医師に相談することが大切です。

骨粗しょう症

骨量は50歳前後から低下します。自覚症状がないことが多く、わずかなはずみで骨折し、寝たきり・要介護の原因になります。閉経により女性ホルモンが急減し、骨量が大きく減少するため、男性よりも骨粗しょう症になりやすいです。

Action 03

困りごとを感じたら相談する



からだや心の不調、困りごとは放置せず、医療機関や相談窓口へ。久留米市でも各種相談窓口を設けています。

① こども子育てサポートセンター

- ・女性の健康相談（不妊、更年期、生理の悩み等）
- ・妊娠ほっとライン-妊娠・出産で困っている方へ-

② 保健所地域保健課

- ・各種健康相談（生活習慣・健康づくり等）

③ 保健所健康推進課

- ・がん検診等の健康診査について

ライフステージに応じた
からだと心の変化を知ることから始めましょう

久留米市 女性の健康づくり



市ホームページ

発行：久留米市保健所健康推進課

TEL 0942-30-9331

FAX 0942-30-9833