



女性特有の
健康課題って
知ってる？

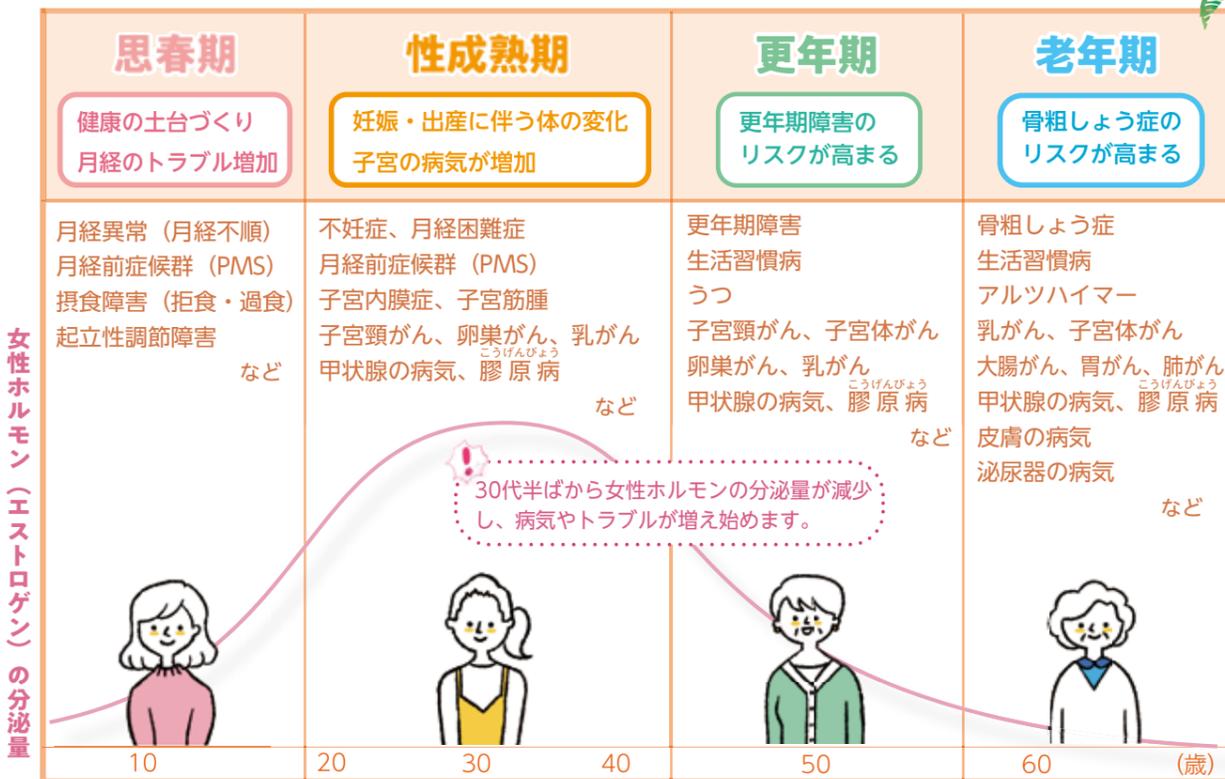


みんなでき
ろう
すべ
ての
女性
の
健康
づく
り



～自分や**家族**の**健康**を守るために～

女性のライフステージごとの起こりやすい病気



ライフステージ別 健康ポイント

○…女性自身ができること
●…周囲ができること

思春期 7~18歳

- しっかり食べて健康の土台作りを。
- 月経（生理）の知識をつける。
- 体の不調など不安なことは放置しないで、婦人科を受診する。
- 子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）の接種を心がける。
- 性に対する不安や容姿へのこだわりなど、デリケートな時期であることを理解し、気持ちに寄り添う。

更年期 45~55歳

- 更年期障害の症状は人それぞれで治療が必要なことも。更年期だから仕方ないと思わず、つらいときは更年期外来などを受診する。
- 体調の変化に気を配り、家族など身近な人からも治療や検診の大切さを伝える。

老年期 50代後半以降

- 生活習慣病の予防で大切なのは運動習慣、栄養バランス、睡眠。
- 骨密度の低下が顕著に。タンパク質やカルシウムをとり、骨折に注意する。
- 病気や体力の衰え、退職、死別などでメンタルヘルスの不調に陥りやすい時期。弱気な会話も否定せず、傾聴を心がける。

性成熟期 18~45歳

- 忙しく不規則な生活になりがち。食生活を見直すなど健康的な生活習慣を築くことが大切。
- 定期的ながん検診を受ける。
- 気になる症状があれば放置せず早めに受診を。
- アルコールは適量を心がける。（お酒は20歳になってから）
- 妊娠中は禁煙・禁酒を。妊婦はむし歯や歯周病になりやすいため口腔ケアも大切。
- 環境も体も大きな変化が起こる時期。体調の変化に気づき、身近な人があたたかいサポートを。

✓<プレコンセプションケア>
女性やカップルが行う妊娠前の健康管理のこと。検診に行く、妊娠を考えたら葉酸を摂取するなど、将来に向けて早めにケアすることが大切です。男性が正しい知識を持って適切に行動することも、女性や赤ちゃんの健康を守ることに繋がります。

みんなで知ろう、女性の健康づくり

いつまでも健康で輝く人生を送るために

人生100年時代。健康を保ち、自分らしく生きていくために、日々の生活をどのように過ごしていますか？

女性はホルモン等の影響により、男性にはない特有の健康課題が存在し、各年代によって健康づくりのポイントが異なります。他者に伝えにくい体のしくみについては、周囲の理解やサポートも不可欠です。

女性自身はもちろん、男性のみなさんも女性の健康について正しく学び、すべての女性が生涯を通じて健やかでいきいきとした毎日を送ることができる社会をみんなでつくっていきましょう。



女性の健康を守る 女性ホルモンとは

エストロゲン

プロゲステロン

女性ホルモンは「エストロゲン」と「プロゲステロン」の2種類があり、いきいきとした毎日を過ごす上で重要な役割もっています。ごくわずかな量で作用するため、ちょっとしたバランスの乱れがさまざまな不調につながることも…。

また、年齢によって分泌量が変化し、毎月の月経周期や妊娠によっても大きな変動があります。女性は、常に女性ホルモンの影響を受けながら生活しています。

あなたの周りで、こんな悩みや不安を抱えている女性はいませんか？

- 毎月生理でお腹が痛くて辛いけど、周りに言いづらい…
- 不妊治療をしながらお仕事をしています…
- 更年期になって気分が落ち込むことや頭痛が増えた…
- 骨粗しょう症に注意とお医者さんに言われた…

体の悩みは年代によってさまざま。周囲に伝えづらいこともあります。

はじめよう！自分と家族の健康管理

市で実施している事業を紹介します！

骨の健康チェック

- 【電子申請】**

 ①9月25日(水) 栗橋保健センター
 ②10月22日(火) 菖蒲保健センター

- 【共通】**
時間 10時、10時30分、11時、11時30分、13時30分、14時、14時30分、15時
対象 20歳以上の市内在住者
定員 各日120人(申込順)
内容 超音波法による骨密度測定、測定結果の解説等
申込 ①9月10日(火)、②10月10日(木)から、電子申請・直接または電話で地域保健課(中央保健センター ☎21-5354/栗橋保健センター ☎52-5577)へ



栄養士が作成したカルシウム豊富な食事レシピをプレゼント★

※かかとで測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。
 ※骨粗しょう症と診断されている方、治療中の方はご遠慮ください。

参加者の声

 初めて参加しましたが、すぐに終わって簡単でした！定期的に参加したいです。

骨粗しょう症予防講座

- 日程** 11月27日(水)
時間 10時~13時
場所 栗橋保健センター
内容 食生活に関する講話、調理実習
 ※詳細は広報くき11月号でお知らせします。

ワクチンで感染予防！
 検診で早期発見！

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン) 予防接種

小学6年生~高校1年生相当の女性を対象に無料で実施しています。市からのお知らせは中学1年生相当の年度に送付しています。また、接種機会を逃してしまった平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの女性を対象に、令和7年3月31日までキャッチアップ接種(無料)を実施しています。詳細は、市ホームページをご覧ください。

子宮頸がん・乳がん検診

子宮頸がん検診は20歳以上の偶数年齢の女性、乳がん検診は40歳以上の偶数年齢の女性を対象に実施しています。今年度21歳、41歳になる方は無料クーポンがあります。詳細は、5月末に対象者に送付している「がん検診案内通知」をご覧ください。

受診者の声

 早めに病気を発見し、予防したいと思い受診。ネットで予約できて負担なく受けられました！

- 予告** 今後、下記事業も実施予定です！
 ◇調理実習(貧血予防) 12月19日(木)
 ◇骨盤底筋体操講座 令和7年2月18日(火)
 ◇女性の健康セミナー 令和7年3月15日(土)
 ※詳細は広報くきでお知らせします。

編集後記

女性の体って、なんて繊細なの！驚きとともに、振り返ると思い当たる変化が多々あり納得。特に気分のイライラや、周囲に伝えずに「無理しないでね」の一言で、自分の気持ちを言いやすくなったこと、日頃からコミュニケーションを築いておくことも、大切な人の健康を守る、大事な一歩かもしれませんね。(野)

※ すきま時間で簡単セルフチェック ※



乳房の健康チェック
 プレスト・アウェアネス(久喜市ホームページ)
 乳房を意識する生活習慣について、4つのポイントが分かります。乳がんの早期発見・診断・治療につなげよう。



女性の病気のチェック
 ヘルスケアラボ(厚生労働省研究班監修のサイト)
 子宮頸がん・不妊症など15の病気のチェックができます。気になる病気をセルフチェックしてみよう。

ご家族にも教えてあげよう！

interview

女性の健康は、“次世代”の健康にもつながります



大東文化大学スポーツ・健康科学部 看護学科 教授
水野 千奈津 さん
 Mizuno Chinatsu

研究領域はウィメンズヘルス看護学。女性の生涯を通じた健康課題を明らかにし、ウェルネス(健康)な状態へ導く解決手法を探索されています。

社会全体で向き合うべき女性の健康課題

女性の健康を考える上では、女性自身が必要な知識を持ち、ライフプランを自分で決定できることが重要です。しかし、育児や介護など社会的な役割を女性が担うことが多く、時間的・経済的制約から検診に行きづら

女性の健康課題や、健康を保つためにわたしたちができることは何か、女性の健康を専門に研究されている水野千奈津さんにお話を伺いました。

いなど、必要なケアや支援がしにくいという実情があります。また、非常に深刻なのが、日本人女性の婦人科検診受診率が低いことです。特に若い女性の受診率はわずか2割程度。子宮頸がんなど早期発見で完治するものもあるので、将来後悔しないために検診習慣を身につけていく必要があります。例えば母体から胎児がとる栄養は、そのごどもの生涯に関わる健康を左右し、さらに次の世代へつながっていきます。そのため女性の健康については、社会全体で向き合うことが重要です。

ヘルスリテラシーが高い人は疾病にかかりにくい

「ヘルスリテラシー」とは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。この能力が高い人は適切な健康行動をとりやすく、疾病にかかりにくいという研究結果が出ています。

例えば、摂食障害に多い「痩せ」の人から生まれることも、メタボリックシンドロームになるリスクが高いことをご存じですか？また、更年期に多い卵巣がんは初期症状が出にくいいため、気づいた時には大変なことになっていることも。女性ホルモンは女性の命を守っているからこそ、更年期以降で少なくなると健康被害が増えるのです。

女性は世代ごとでさまざまな健康課題が出てくるため、各年代に応じた検診を受けること、どの年代にどんなリスクがあるか知っておくことがとても大切です。先が分かっていることなので、幼少期からヘルスリテラシーを獲得し、自分の体の特性を学ぶことや、学べる環境を社会全体で整えることも必要です。

どの年代でも、どう生きたいか、楽しみを持ちながら自身の健康ケアを

自分らしい人生を送るために

75歳の時点での平均余命(※)は、女性は男性に比べて3年長い15年。その期間、いかに健康で過ごせるか、いかに自分らしく生きていくかが重要です。寝たきりになることがないように自分の意思で考え、自分の足で立って、自分らしい人生を送ってほしいです。そのためには、やはり自分の体をきちんとチェックすることが大事ですね。どの年代でも、どう生きたいか、自分がやりたいことなどの楽しみを持ちながら、ご自身の健康ケアをしていきましょう。

社会・男性のみなさんに知っておいてほしいこと

女性は、月経前症候群(PMS)により、生理時期は起き上がれないことやイライラしてコミュニケーションが普通にとれない場合もあります。日常生活に支障が出るほど症状が重い人は10人に1人。こういう症状があるんだと、月経への理解を社会で広めていきましょう。