

みんなで

# 女性の健康を考えよう

毎年3月1日～8日は  
「女性の健康週間」です

## 「女性の健康週間」とは？

参考：スマート・ライフ・プロジェクト「女性の健康週間 2020」

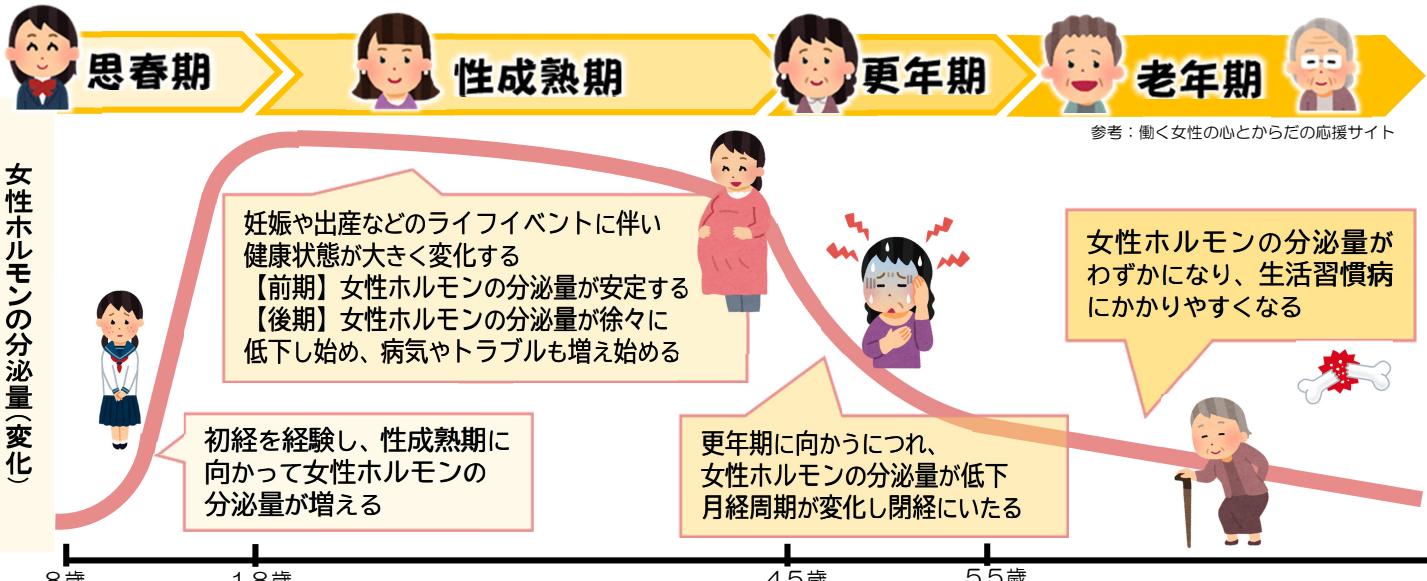


男性と女性には身体的な性差があり、性差に応じた健康課題があります。

近年、女性の社会進出や晩婚化・初産年齢の上昇・少子化、それらに伴う月経回数の増加などから、子宮内膜症や子宮筋腫、乳がんなどが増えています。また、働く女性の増加に伴い、企業における「健康経営」に女性の健康への取組が組み込まれるようになりました。「女性の健康週間」とは、お互いの性差に応じた健康について理解を深め、男女が共に活躍する社会を目指した週間です。

## 女性のライフステージの特徴と健康問題

女性は、ライフステージ（月経・妊娠・出産）によりホルモン分泌量が変化することで、心身に影響を受け、女性特有の病気になったり、日常生活や仕事、人間関係に支障が出ることもあります。



健康問題 起り得る	月経異常（月経不順） 月経前症候群（PMS） やせ等	不妊症 無月經 月経前症候群（PMS）	子宮内膜症 子宮筋腫 子宮頸がん・乳がん等	生活習慣病 うつ 更年期障害等	生活習慣病 骨粗しょう症 アルツハイマー型認知症等

やせ

やせすぎは「美」ではなく、「不調」の原因に

近年、若い女性のやせすぎが問題視されています。本来、やせる必要がないにもかかわらず、無理なダイエットでやせている女性は少なくありません。若い女性の「やせ」は無月経や不妊症の原因のひとつです。また、将来骨粗しょう症になるリスクが高くなり、寝たきりの原因になりかねません。

### ■BMI測定で、適正体重を目指そう！

BMIとは、肥満度の指標で、18.5未満は「やせ」に分類されます。標準値の「22」に近いほど様々な病気にかかるリスクが低いといわれています。

↓簡単に計算！



その他、女性のよくある悩みや女性の健康問題について詳しく知りたい方はコチラをご参考ください！

女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」

がん

「子宮頸がん」や「乳がん」は早期発見で90%以上治ります！！

～子宮頸がん～

前がん状態と診断されるのは、20～40代の若い女性に多く、発症のピークは、30代後半～40代です。20歳を過ぎたら検診を受けましょう。



～乳がん～

30代から増加し始め、40代後半～50代前半がピークとなります。定期検診と合わせて月1回のセルフチェックも習慣にしましょう。



参考：e健康づくりネット「女性の健診・検診」

下関市は「ふくふく健康21（第三次）」および、「第4次下関ぶらうま食育プラン」を推進しています。お問い合わせ 健康推進課 231-1408

行動目標の詳細についてはコチラ→

