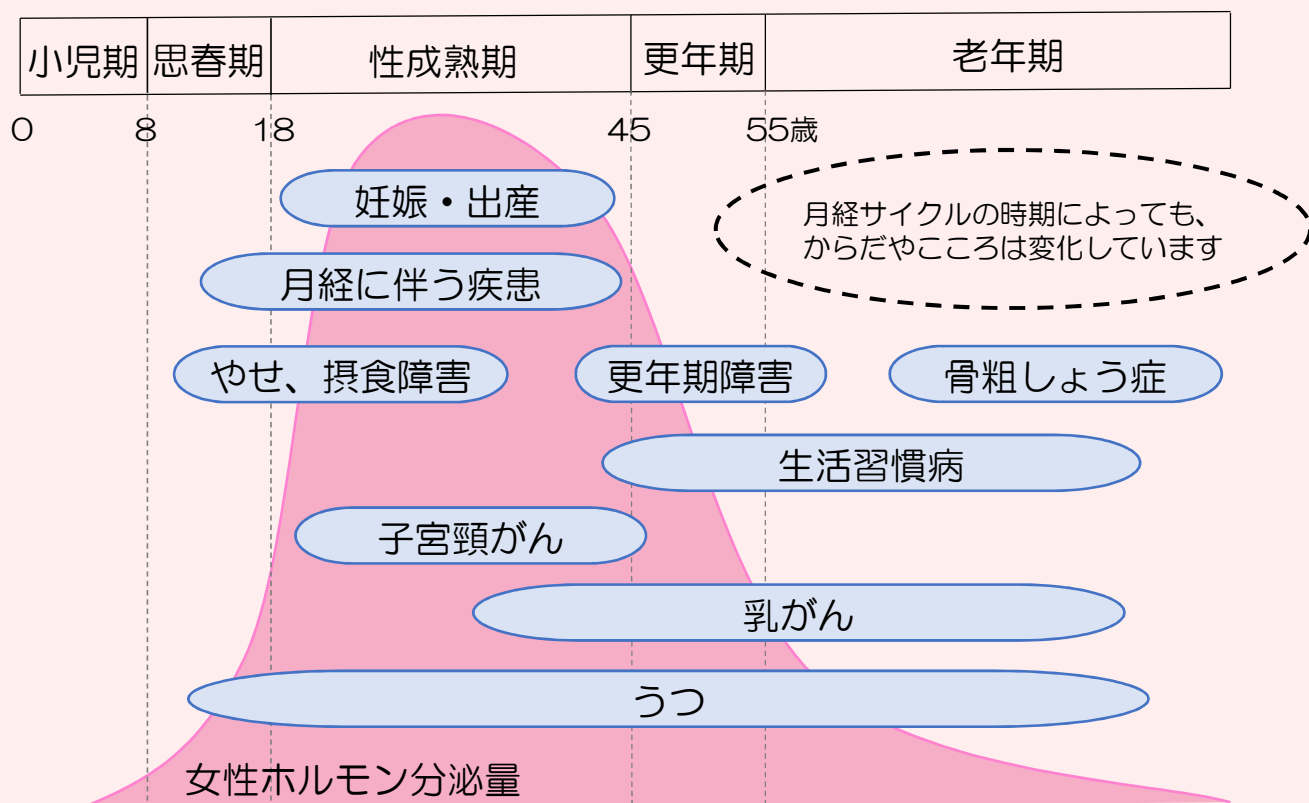


女性のライフステージと健康について

女性は、「女性ホルモン（エストロゲン・プロゲステロン）」の変動によって、“からだ”と“こころ”に影響を受けます。

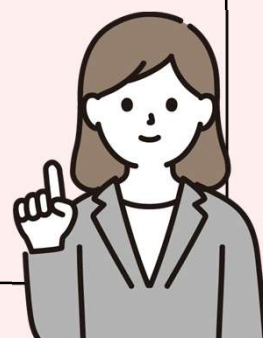
〈女性のライフステージと起こりやすい健康問題〉



女性はライフステージごとに女性ホルモンが大きく変化するという特性があることから、

- ・国民健康づくり運動「健康日本21（第三次）」
 - ・長崎市健康づくり運動「第3次健康長崎市民21」
- で、新たに女性の健康づくりに着目されました。

この機会に、自分の健康や周りの人の健康を考えてみましょう！



①適正な体重を維持できていますか？

今の体重が適正か、チェックしてみよう！

※18歳以上

BMI
(ボディマス
係数)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMIの値が

18.5未満

…低体重(やせ)

18.5以上25未満

…普通体重

25以上

…肥満

普通体重は、**BMIが18.5以上25未満**です。
さらに、65歳以上のかたは、
BMIが21.5以上25未満が目標とされています。

肥満は生活習慣病の原因となりますが、
「やせ」も健康問題のリスクを高めます。



こんなことは、ないですか？



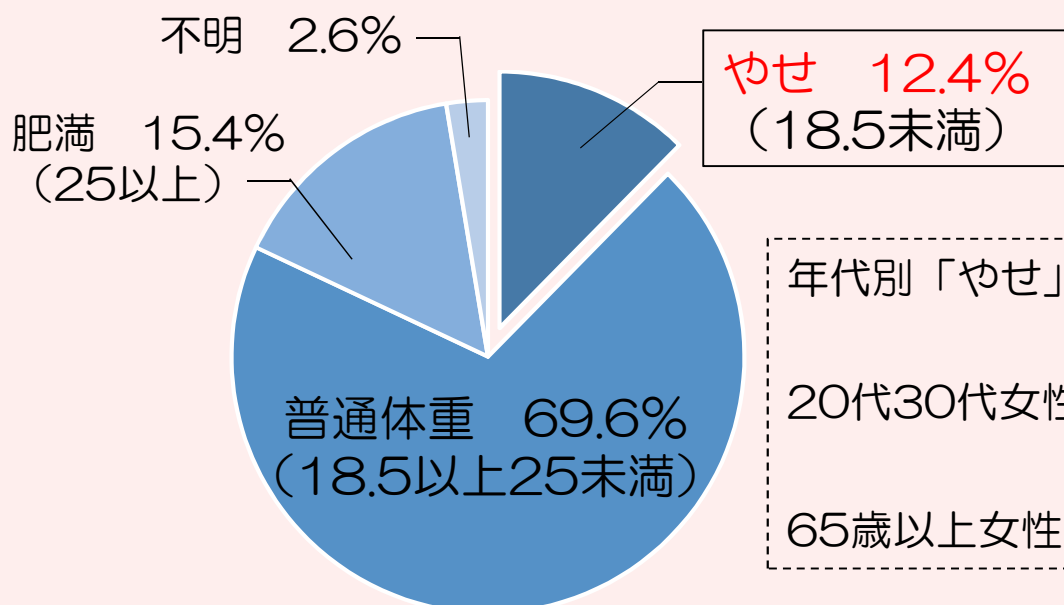
もっと痩せたい。
食事が偏っている。



食欲がない。

長崎市民女性のBMIの割合

※令和6年度長崎市民健康意識調査より



年代別「やせ」の割合…

20代30代女性の**19.6%**

65歳以上女性の**9.9%**

「やせ」になると起こること

◆ 骨粗しょう症

- ➡低体重は、体が必要とする栄養素を十分に得られていない状態。骨の材料となるカルシウムやビタミン類が不足し、骨がもろくなってしまいます。



◆ 月経不順※や無月経

- ※月経開始日から次の月経の前日までの日数が24日以内や39日以上の状態
- ➡将来の骨粗しょう症の原因になります。

◆ 鉄欠乏性貧血

- ➡栄養バランスの偏りやダイエットにより、食事から十分な鉄分を取ることができないと起こりやすくなります。だるさや疲れやすさといった症状が現れます。



◆ 低出生体重児（2500グラム未満）が生まれやすい

- ➡低出生体重児は、将来、心血管疾患（心筋梗塞、脳梗塞等）や生活習慣病（高血圧、糖尿病等）のリスクが高まるとされています。

◆ フレイル

病気ではないものの、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態。

適正体重を維持するために、
「主食」「主菜」「副菜」が揃った食事を意識しましょう！
朝食も欠食せず、1日3食取りましょう！

主菜：魚や肉、卵、大豆製品など
のたんぱく質や脂質を含む料理

フレイル予防には、たんぱく質を取りましょう！

主食：
ごはん、パン、
めん類などの
炭水化物

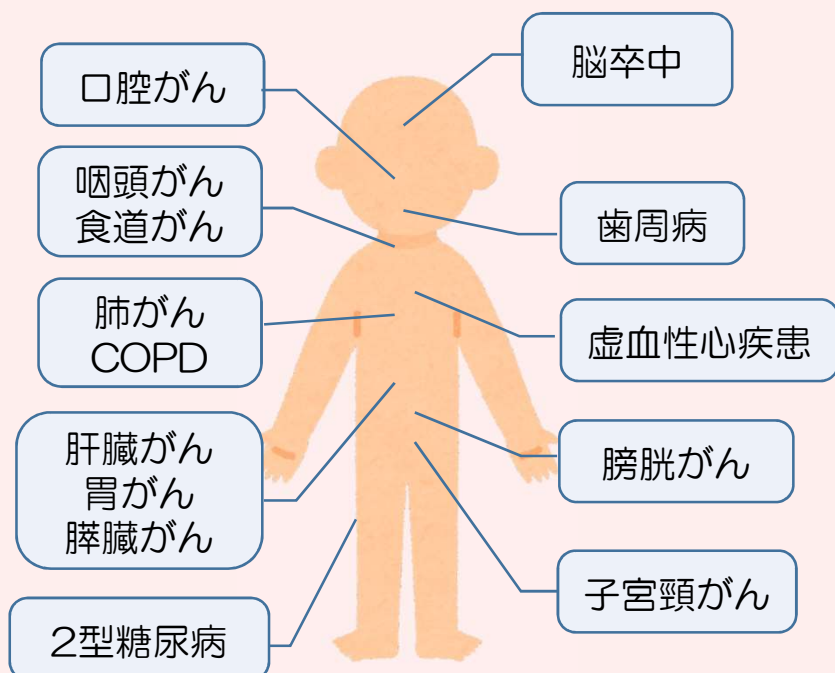


副菜：
野菜、きのこ、いも、
海藻などのビタミンや
ミネラルを含む料理

②たばこの影響、知っていますか？

たばこには、
約5,300種類の化学物質と約70種類の発がん物質が含まれています。

たばこの健康への影響



たばこの先から立ち上る煙には、喫煙者が吸う煙よりも多くの有害化学物質が含まれます。

空気清浄機でも受動喫煙は防げません。



妊婦・胎児・子どもへの影響



低出生体重児や早産のリスクが高まります！

妊婦本人が喫煙しなくても、受動喫煙でも胎児の発育に悪影響があります。

さらに、子どもが受動喫煙を受けると、乳幼児突然死症候群（SIDS）や喘息、中耳疾患、虫歯などの要因になると言われています。

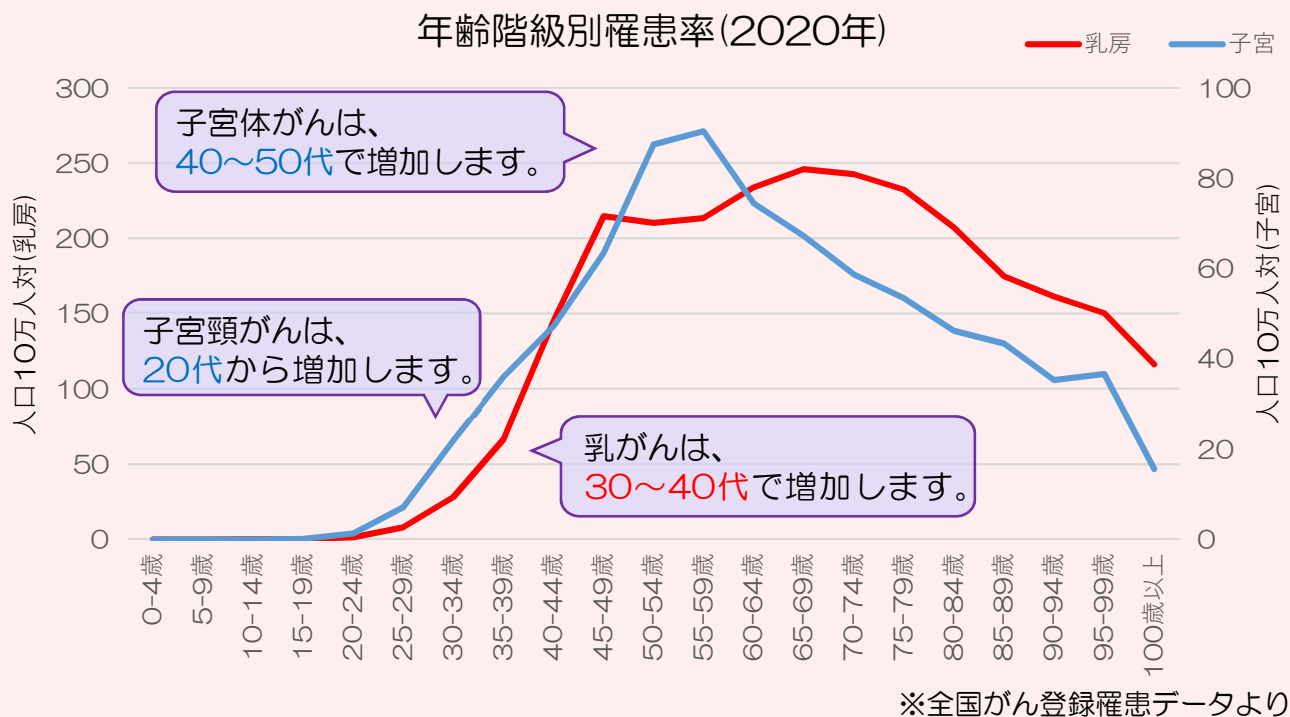


特に、妊娠中、子育て中のかたは、禁煙をしましょう。
受動喫煙を防ぐことも大切です。

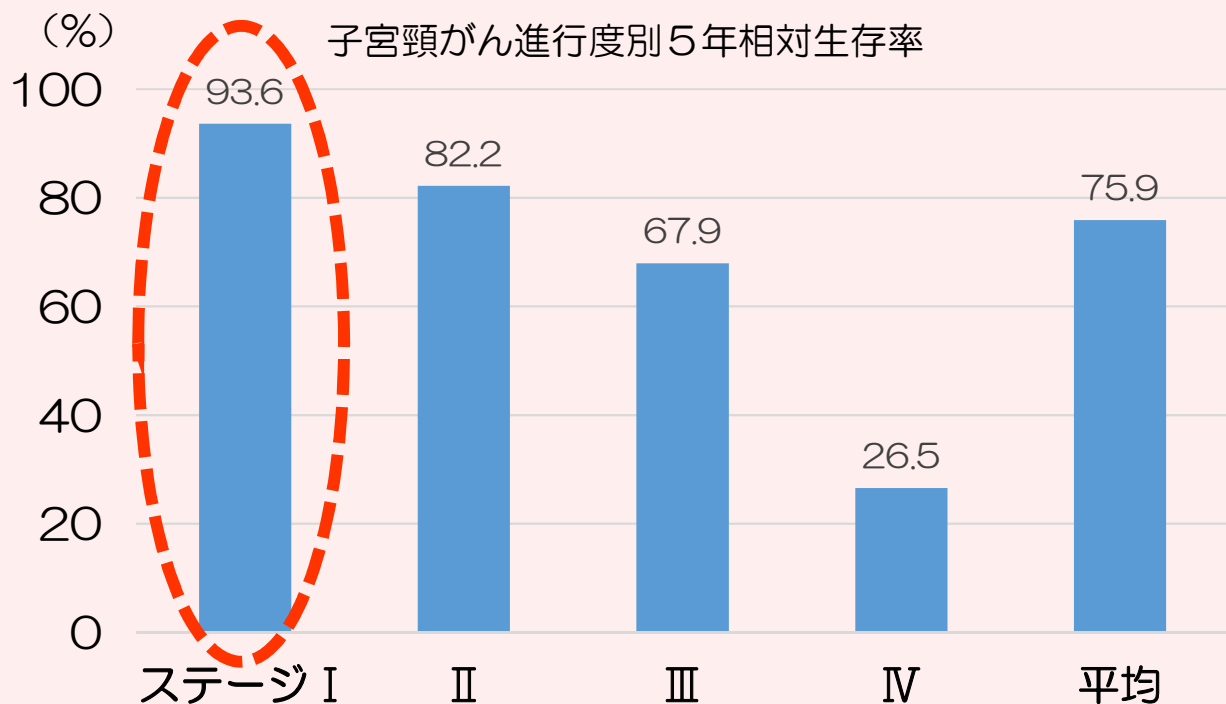
周囲のかたも、一緒に禁煙に取り組みましょう。

③がん検診、受けていますか？

女性のがんは、若い年代にも多い！



早期発見、早期治療が大切です。

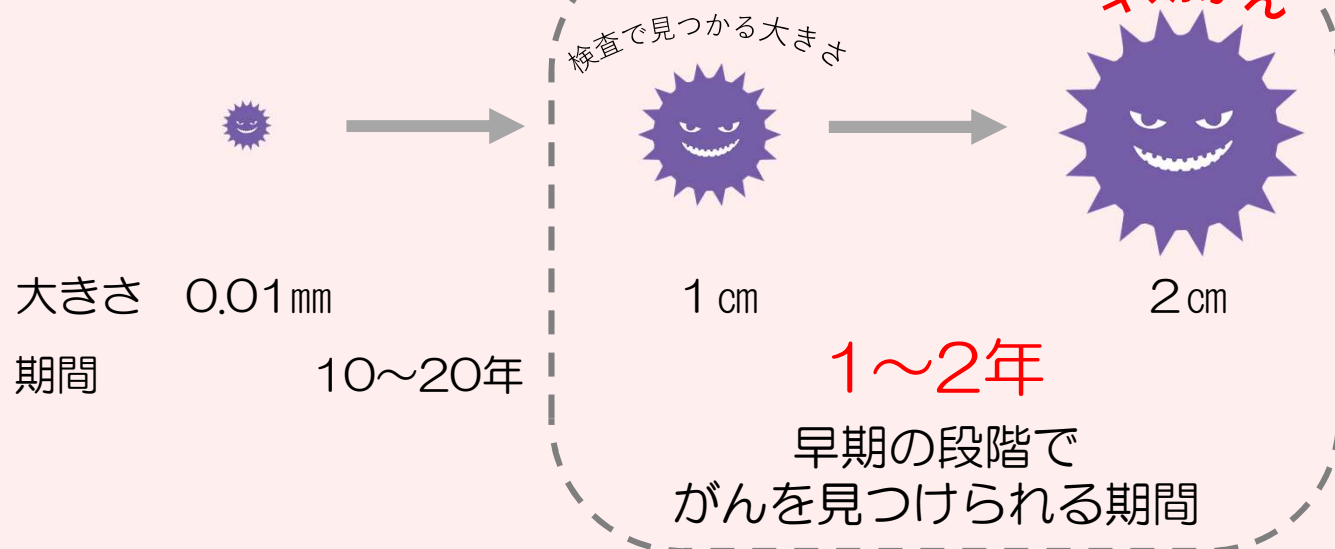


※全がん協加盟施設における5年生存率(2011～2013年診断例)より

早期に見つけ治療をすれば、多くの命が救われます。
また、治療での身体的・経済的負担も少なくて済みます。

がんの成長速度って、どれくらい？

※がんによって進行は異なります



定期的に受けよう！がん検診！

がんの早期発見のために、子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から、定期的に受けましょう。

※長崎市では、30代のかたにも乳がん検診を用意しています。

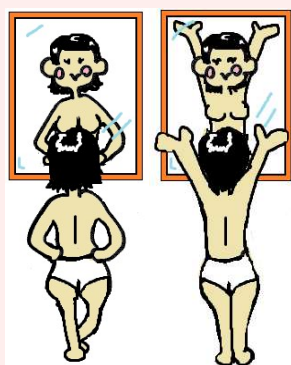
長崎市のがん検診については、詳しくは二次元コードから

受診券はありません。

市民で、職場などで検診の機会がないかたが対象です。



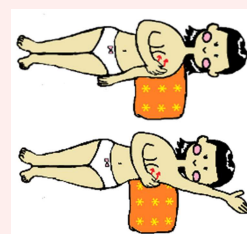
乳がんのセルフチェックをしよう！



鏡の前でバンザイ！
左右差はない？
でっぱりやへこみ
ひきつれはない？
分泌物が出てない？



石鹸をつけて、指の腹で
わきの下から真ん中へ
「うずまき」を描くよう
に触る
しこりはない？



仰向けになって
わきの下にもしこりはない？
リンパ節は腫れていない？