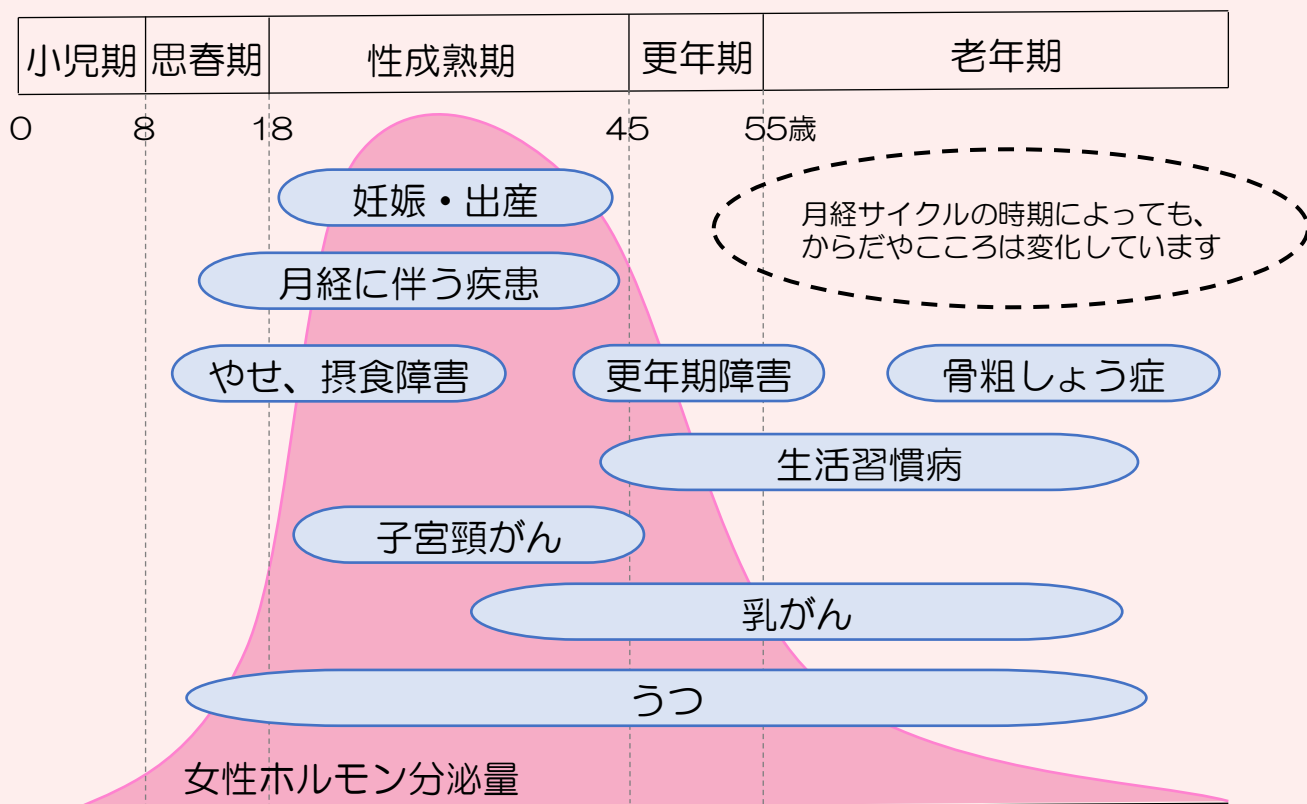


女性のライフステージと健康について

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？



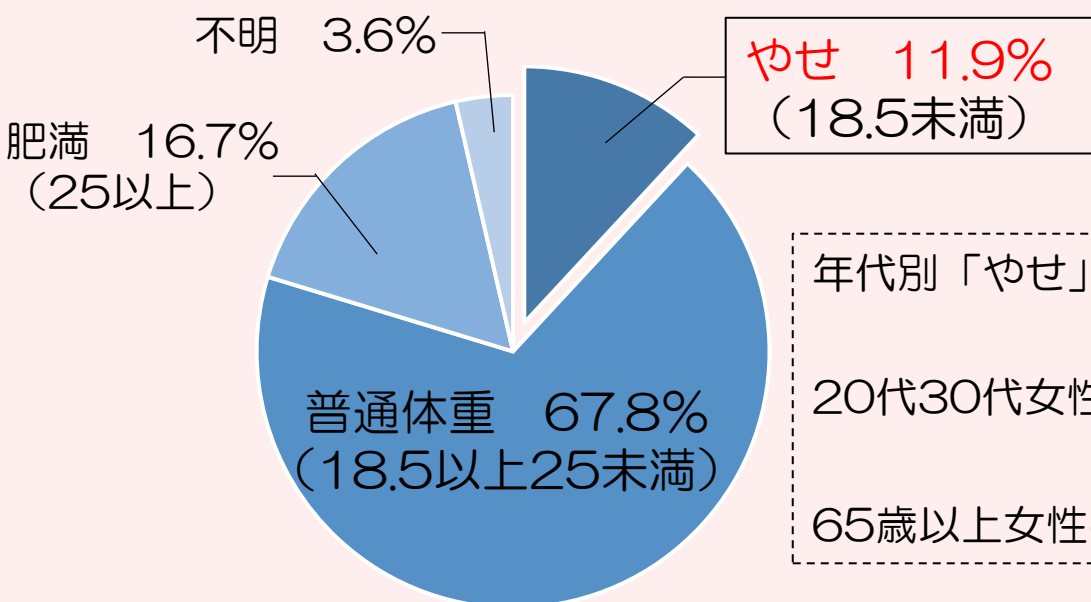
もっと痩せたい。
食事が偏っている。



食欲がない。

長崎市民女性のBMIの割合

※令和7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**12.5%**

65歳以上女性の**12.5%**

「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

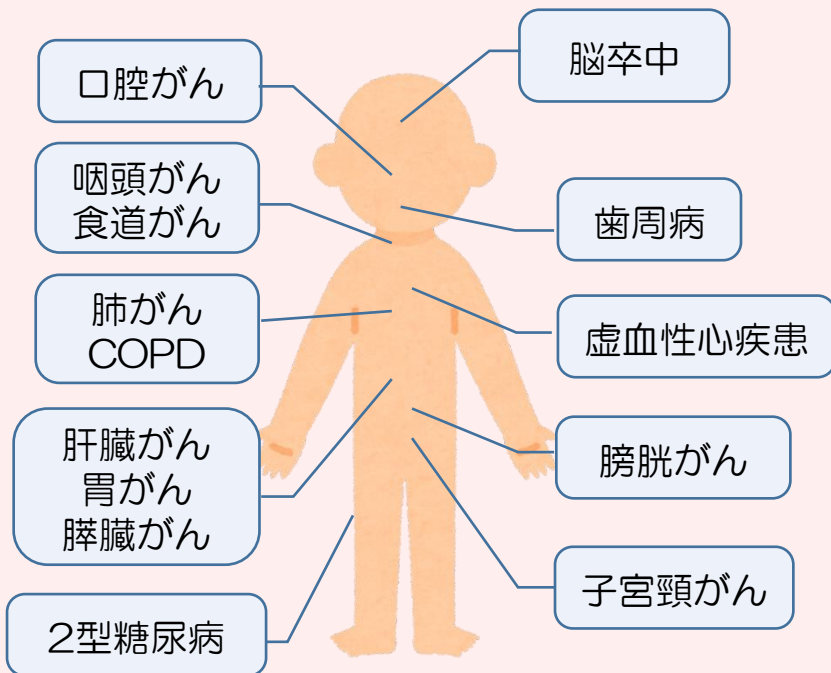


副菜：
野菜、きのこ、いも、海藻などのビタミンやミネラルを含む料理

②たばこの影響、知っていますか？

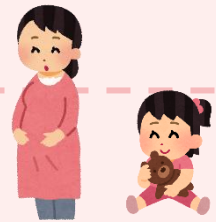
たばこには、
約5,300種類の**化学物質**と約70種類の**発がん物質**が含まれています。

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。

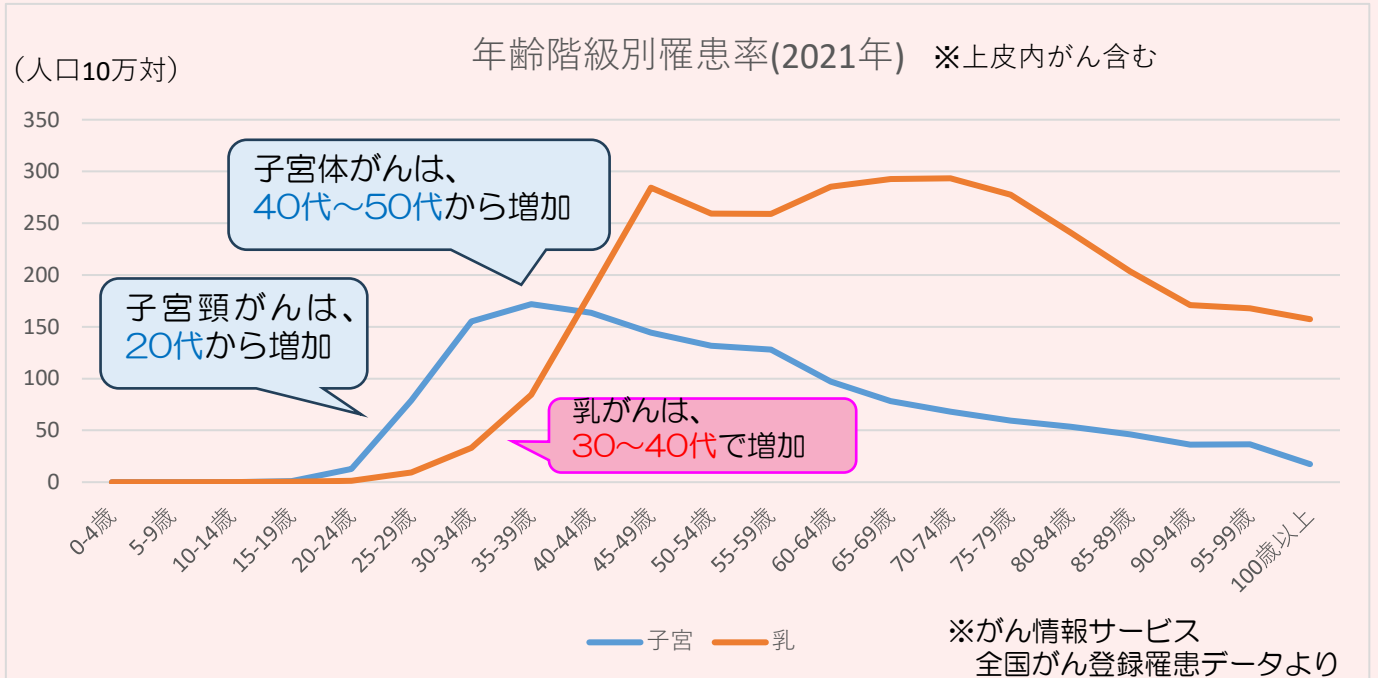


特に、妊娠中、子育て中のかたは、禁煙をしましょう。
受動喫煙を防ぐことも大切です。

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！



部位別がん罹患割合(2021)女性

1位	乳	→	ステージ	← 早期 → 進行				
2位	大腸			I	II	III	IV	
3位	肺		生存率	乳がん	100%	95.9%	80.4%	38.8%
4位	胃			子宮頸がん	93.6%	82.2%	67.9%	26.5%
5位	子宮							

生存率：がんと診断された場合に、治療でどのくらい命を助けられるかを示しています。

早期発見・早期治療が重要！！

がんの成長速度って、どれくらい？



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。

検診の種類	対象年齢 受診間隔	自己負担額※	
		集団検診	個別検診
乳がん検診	30～39歳女性 年度に1回		1,400円
	40歳以上女性 2年度に1回	40歳代 1,500円 50歳～ 800円	40歳代 2,000円 50歳～ 1,600円
子宮頸がん検診	20歳以上 2年度に1回	400円	1,000円 ※体部検査有1,700円

集団検診で受ける



地区の公民館等で行う検診

- ①受きたい日程・会場を決める
- ②予約期間内に、けんしん予約センターへ電話で申し込む

個別検診で受ける



医療機関で行う検診

- ①受ける病院を決める
- ②医療機関へ「長崎市がん検診を受けたい」と伝え、予約する

乳がんのセルフチェックをしよう！

指で触れてチェック

- ①4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように動かし、しこりやくぼみがないか脇の下から乳首まで確認する。

- ②乳房や乳首を絞るようにして分泌物がないか確認



鏡の前でチェック

腕を高く上げ、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないか確認。



また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも確認。