

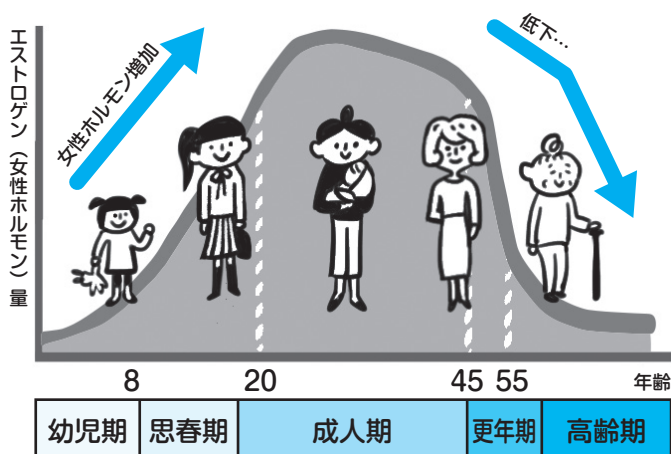
3月1日から3月8日までは「女性の健康週間」です

厚生労働省は、女兒の健やかな成長を祈る「ひな祭り（3月3日）」や、女性の権利と世界平和を目指す「国際女性の日（3月8日）」を含む3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的とし、様々な取組を行っています。この機会に、ご自身や大切な人の健康について考えてみましょう。

【知ってほしい、女性の不調】

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。

思春期	「思春期」はこどもからおとなへ変わっていく移行期全体を指します。女性ホルモンの変動により、こころもからだも不安定になりやすい時期です。ホルモンバランスを安定させるためにも、健康的な生活習慣を身につけることが大切です。
成人期	女性の生涯にわたる健康の基礎を築く大切な時期です。さらに、妊娠・出産などを経験する人も多くなります。日常の健康管理や、がん検診などの定期検診を習慣にしましょう。
更年期	40代に入ってから女性ホルモンは、急激に低下が始まります。更年期をポジティブに乗り切り、生きがいを持っていきいきとした毎日を過ごすことが大切です。
高齢期	更年期を過ぎて体調が安定する一方、生活習慣病や骨粗しょう症、皮膚等のトラブルにはこれまで以上に注意しましょう。



女性の不調



※これらの症状には、個人差があります。

【女性の健康づくりのポイント】

積極的にからだを動かそう

普段から積極的にからだを動かすことは、生活習慣病や骨粗しょう症の予防、こころのリフレッシュになります。

普段、運動習慣がない人は、階段を使うなど、いつもより意識してからだを動かすことから始めましょう。



食事の基本を整えよう

食事の基本は、1日3食、主食、主菜、副菜が揃うことです。毎日繰り返す食事は女性の健康づくりに欠かせないものです。

また、美味しく食べるためにお口の健康も意識しましょう。



定期的に健(検)診を受けよう

病気を早期に発見するためにも健(検)診を受けましょう。御坊市では2年に1回、乳がん検診（40歳以上）と子宮頸がん検診（20歳以上）が受けられます。令和6年度の検診は、5月1日～令和7年2月28日までです。



気になる症状がある方は、検診を待たず、早めに受診をしましょう。