

# 女性の健康

女性は、ライフステージごとにホルモンの分泌量が大きく変化し、その影響でさまざまな健康課題が生じやすくなります。正しい知識や情報を手し、その時々で自身のこころと体を見つめることが大切です。

## 「やせ」に注意

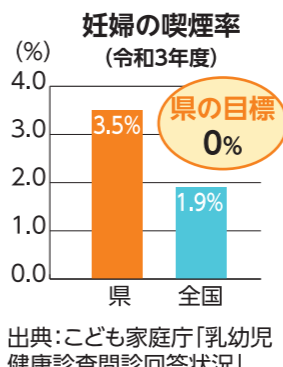
ダイエットや偏った食生活による若い女性の「やせ」が増加しています。やせ過ぎは月経不順や女性ホルモンの分泌低下、骨量(骨密度)減少等の要因となります。また、妊娠前に「やせ」であった女性は、低出生体重児を出産するリスクが高くなるといわれています。

## 骨粗しょう症を防ぐ

骨粗しょう症は、骨量の減少や骨の質の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。悪化すると骨折等により寝たきりや要介護状態になることもあり、骨量が大幅に減少する閉経後は特に発症リスクが高まります。骨量は20歳頃にピークを迎えるため、若い時期から適切な食事・運動で骨量を高めておくことや、骨粗しょう症検診の受診が重要です。

## 妊産婦の飲酒・喫煙を防ぐ

妊産婦の飲酒や喫煙は、胎児や乳児の発育に大きな影響を及ぼします。妊娠中・授乳中のお酒とたばこは控えましょう。また、受動喫煙を防ぐには、妊産婦本人だけでなく、家族等周囲の理解と協力も必要です。



## 妊娠中の喫煙で発生リスクUP

- ・自然流産、早産、子宮外妊娠などの妊娠合併症
- ・低出生体重児(2,500g未満)の出生
- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)

# 歯と口の健康

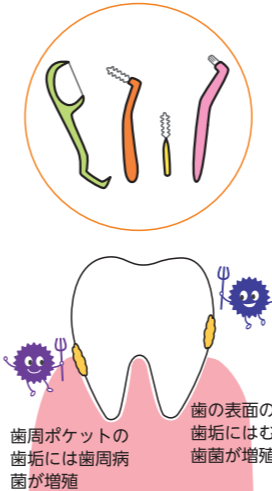
むし歯や歯周病で歯を失うとオーラルフレイル(口腔機能の虚弱)につながり、低栄養や運動機能の低下など全身の健康にも影響します。普段からのケアと定期的な歯科健診で歯と口の健康維持を心がけましょう。

## むし歯の予防

むし歯の原因菌は歯の表面の歯垢の中で増殖します。予防には、間食の回数や糖分の量を減らすこと、よく噛んで食べることで唾液の分泌を促すこと、フッ化物配合歯磨剤の使用やフッ化物洗口、フッ化物塗布などが効果的です。

## 歯周病の予防

歯周病の原因菌は歯と歯肉の隙間や溝(歯周ポケット)に溜まる歯垢の中で増殖します。予防には、デンタルフロスや歯間ブラシ、タフトブラシなどで歯垢を丁寧に取り除くことが効果的です。また、喫煙は歯周病のリスクを高めるため、注意が必要です。

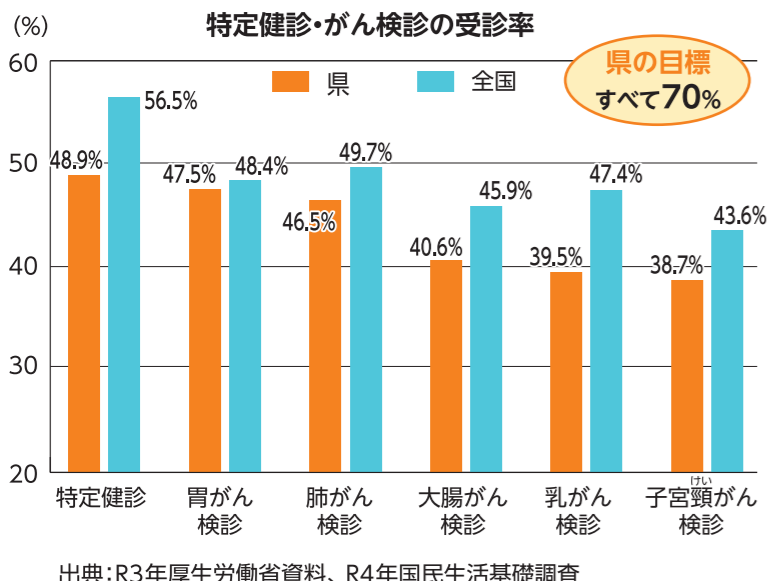


# 特定健診・がん検診

「健康に自信がある」「忙しい」という理由で受診を先送りしていませんか？

生活習慣病は自覚症状がないまま進行することが多いため、特定健診やがん検診を受け、健康状態の把握や病気の早期発見に努めましょう。また、結果を活用して生活習慣を改善することで、より健康的な生活を送ることができます。

健康な人こそ定期的に受診し、積極的に健康管理に取り組みましょう。



## がん検診を受けましょう

がんは日本人の死亡原因の第1位で、生涯で2人に1人がかかり、4人に1人ががんで亡くなっています。しかし、早期発見し治療すれば9割以上が治るといわれています。がん検診は、各市町村で実施しており、無料または少ない自己負担で受けることができます。お勤めの方は職場で受けられる場合もあります。



## 市町村のがん検診内容

種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	年1回
大腸がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上の女性	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上の女性	2年に1回



# こころの健康

健康な生活を送るためには、体とともにこころが元気であることが欠かせません。こころの健康を保つには、生活習慣の改善や人とながりを持つことが大切です。

また、こころの不調や病気になっても、早期発見と正しい対処・治療で回復を早めることができます。悩みや不安は一人で抱え込まず、身近な人や専門機関に相談しましょう。

## 県の相談窓口

県精神保健福祉センター内

「こころの電話」こころの健康に関する問題や悩み  
☎073-435-5192(月～金曜 9:30～12:00、13:00～16:00)

「はあとライン」生きづらさを感じている、依存症、ひきこもりなど  
☎0570-064-556(毎日24時間)

その他の相談窓口はこちら

## こころの不調を皆でサポート

県では、メンタルヘルスの基礎や対応方法を学び、家族や同僚にこころの応急手当ができる「心のサポーター」の養成に取り組んでいます。誰かに援助を求めて支援が受けられるような社会を皆で実現していきましょう。養成研修の実施状況は、最寄りの保健所にお問い合わせください。

## 就労世代の皆さんへ

「職場での健康づくりを応援します」日々の忙しさから生活習慣が不規則になりやすい働き盛りの世代は、長時間を過ごす職場での健康管理の在り方が自身の健康増進に大きく影響します。

県では、全国健康保険協会(協会けんぽ)和歌山支部と共同し、県内の事業所で運動や食生活の改善に取り組んでもらう「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を実施しています。職場での健康づくりの取組が進み、そこで働く皆さんが健康になると、事業所の生産性向上にもつながります。

## 無料の健康サポートを提供しています

協会けんぽに加入しているチャレンジ運動参加事業所は、さまざまなサポートが受けられます。

- 健康サポート例
- 健康サポート機器の貸出  
血圧年齢測定器、血圧計と体重体組成計
  - 出前講座の開催  
専門家を派遣し、体組成計による測定会や健康講座を実施

一緒に健康づくりに取り組む事業所を募集中!



問 こころの健康推進課  
☎073-441-2641  
FAX 073-432-5567



その他の相談窓口はこちら