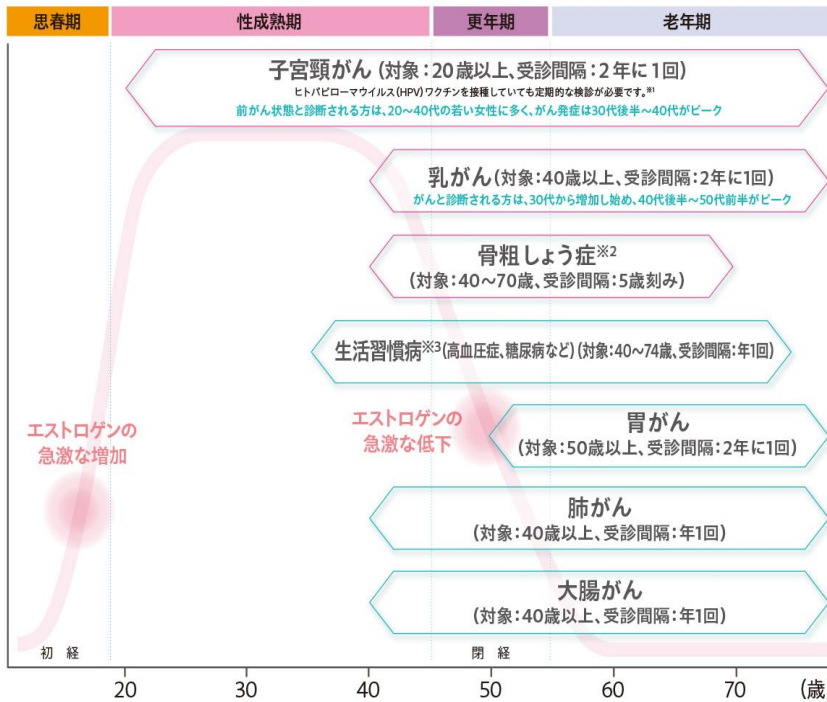


女性の健診・検診について

1万人のアンケート調査より、「健診・検診を定期的に受診する意思がない」と回答した人の多くの理由が「今は健康なので、これから先も大丈夫」、「行くことが面倒くさい」、「時間がない、費用が高い」であることがわかりました。(厚生労働省)

女性のライフステージと健診・検診

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。とくに、女性ホルモンが急激に低下する更年期以降は婦人科系の病気をはじめ、生活習慣病などになりやすくなります。予防と健康づくりにより、次のステージに備えることが大切です。1年のうちわずかな日数をあなたの健診・検診の日としてみませんか？



注1) 上の表は、適応となる各健診・検診の対象年齢を示しています。注2) 検診の内容は、自治体によって異なる可能性があります。そのため、お住まいの市区町村にお問い合わせください。
 ※1子宮頸がんの発生には主にHPVが関わっています。※2骨粗しょう症検診制度では、骨密度測定および問診による検診を行っています。※3特定健診は、生活習慣病の予防のための健診で被保険者および被扶養者に実施されています。

予防と健康づくりに役立つ！

糖尿病や脳・心血管疾患といった生活習慣病は、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、飲酒、喫煙などの積み重ねと個人的な要因により発症します。

子宮頸がん検診

子宮頸がんは、性交渉によってヒトパピローマウイルス(HPV)が子宮の出口(子宮頸部)に感染することが主な原因とされています。早期発見できればほぼ治療できますが、子宮頸がんの初期はまったく症状がないため、定期的に検診を受けることが重要です。

乳がん検診

乳がんの原因として、女性ホルモンであるエストロゲンや生活習慣、遺伝などが関与していることが知られています。早期発見すれば、90%以上が治療できますが、通常は症状がないため、定期的に検診を受けることが重要です。

乳がんになりやすい人

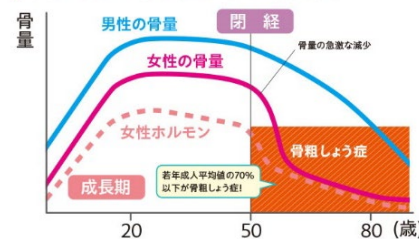
- ・初経年齢が早い・閉経年齢が遅い
 - ・出産回数が少ない・喫煙・運動不足
 - ・肥満・飲酒
- エストロゲンにさらされる期間が長くなるために乳がんになりやすいと考えられています。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨の強度が低下してもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨の強度が低下する原因として、女性ホルモンであるエストロゲンの欠乏、加齢、運動不足などが考えられています。エストロゲンが低下した閉経後の女性で発症しやすく、日本人女性のうち60代の22.8%、80代の56.2%が骨粗しょう症といわれています。骨粗しょう症により骨折しやすくなると、要介護になる原因となります。寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすためにも、定期的に検診を受け、骨の強度の低下を予防・改善することが大切です。

注) 若年成人平均値(腰椎では20~44歳、大腿骨近部位では20~29歳)
 出典: 骨粗しょう症検診・保健指導マニュアル第2版, 2015.

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



注) 若年成人平均値(腰椎では20~44歳、大腿骨近部位では20~29歳)



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
(厚生労働省研究班監修)



「防災用品点検の日」

3月1日は「防災用品点検の日」です。これは1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに制定された記念日です。1年に4回(3月1日・6月1日・9月1日・12月1日)に防災用品の点検を行って災害に備えようと、防災システム研究所が提唱したものです。家族みんなで災害について考え、防災グッズを家族みんなでチェックしましょう！

お口と体の雑学クイズ

食中毒の予防(○はどれ?)

- (1) 傷んだ食物を控える
 - (2) 熱を加えて食べる
 - (3) 手洗い
 - (4) 食事時に水分を多量に摂らない
 - (5) よく噛んで飲み込む
- ※答えは4面