

# 女性の健康週間

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開していきます。ライフステージを意識しながら、体の変化や不調に早めに気づき、対処しましょう。

## 女性ホルモンと心身の変化

女性の健康には、女性ホルモンの変化に伴い、人生の各段階で心身の状況が変化するという特性があります。ライフステージごとに気を付けたいものは、次のとおりです。

- **思春期**／月経異常・性感染症・痩せ
- **成熟期**／女性特有のがん（子宮頸がん・乳がん）子宮筋腫・子宮内膜症
- **更年期**／更年期障害（火照り・発汗・抑うつ・不眠・関節痛）・子宮体がん
- **老年期**／尿失禁・骨粗しょう症

## 女性ホルモンと関連が深い病気

### ● 痩せ過ぎ

無理なダイエットは、栄養不足から女性ホルモンの分泌が抑えられ、無月経や将来の不妊症、骨粗しょう症、骨折や寝たきりにつながる可能性があるため、注意しましょう。

### ● 脂質異常症

閉経前は、女性ホルモンが悪玉コレステロールの増加を抑えています。閉経後は血中のコレステロールや中性脂肪が増加し、脂質異常症などが起きやすくなります。過剰な塩分を控え、動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を心掛け、年1回の特定健診の血液検査でチェックしましょう。

### ● 骨粗しょう症

骨の新陳代謝に重要な働きをする女性ホルモンが減少すると、骨がもろくなります。初期に目立った症状はありませんが、身長が縮み、進行すると腰や背中が痛むようになり、更年期が近付くと骨量が急激に

低下するので、若いうちからのタンパク質やカルシウム、ビタミンDの摂取や適度な運動などをお勧めします。

### ● 子宮がん

子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんがあります。

子宮頸がんのほとんどは、性行為によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が関わっています。感染しても多くの場合、症状がないうちにHPVが自然に排除されますが、長期間感染が続くと一部の人ががんになるため、定期的な検診が大切です。HPVワクチンは、小学6年～高校1年相当の女性が定期接種の対象で、個別に案内しています。

### ● 乳がん

日本人女性が最も多くかかっているがんで、その発生や増殖には女性ホルモン（エストロゲン）や遺伝、ライフスタイルが関わっており、アルコールの摂取・喫煙・肥満などがリスクを高めます。月1回は乳房のしこり・えくぼ、皮膚の変化など自己検診を行い、早期に発見することが重要です。

## 婦人科検診を受けましょう

町民の方は、下の医療機関で年度内に1回検診を無料で受けられます

市町	医療機関名	連絡先
有田市	有田市立病院	☎ 82-2151
湯浅町	はしもとクリニック	☎ 62-2226
	済生会有田病院	☎ 63-5561
海南市	恵友病院	☎ 073-483-1033
	海南医療センター	☎ 073-482-4521
御坊市	健診センター キタデ	☎ 0738-24-3000
美浜町	国立病院機構和歌山病院	☎ 0738-22-3256

・内容／問診・マンモグラフィ  
・対象／40歳以上

市町	医療機関名	連絡先
有田市	有田市立病院	☎ 82-2151
	桜ヶ丘病院	☎ 83-0078
	ファミリー産院ありだ	☎ 23-7035
有田川町	くすばやし医院	☎ 32-2336
	しまクリニック	☎ 52-7881
紀美野町	国保野上厚生総合病院	☎ 073-489-2178
海南市	恵友病院	☎ 073-483-1033

・内容／問診・頸部細胞診  
・対象／20歳以上

（令和8年（2026年）3月時点）  
役場への申し込みは不要で、直接医療機関にご確認ください。集団健診は、広報4月号でお知らせします。