

考えよう！女性の健康づくり

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

女性が生涯健康で明るく、充実した日々を過ごしていくためには、健康づくりが大切です。女性の心身

は、思春期、妊娠、出産、更年期とライフステージごとに大きく変化します。女性ホルモンによる変化だけでなく、女性の就業率向上や、晩婚化、平均寿命の伸長など、社会的な影響も少なくありません。ライフスタイルが多様化するなか、女性の健康維持には、社会的なサポートが必要

です。厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。今月は、女性の健康づくりについて考えていきましょう。

健康を支える基本は生活習慣

● バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。ご飯の他に、たんぱく質を中心としたメインのおかずともう一品（野菜、きのこ類、海藻類など）つけましょう。脂質を抑えるには和食が理想的です。

● 運動を無理なく楽しく続けましょう

適度な運動は、自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。自分に合った運動やスポーツを楽しみながら続けましょう。

● 「痩身」も「肥満」も要注意です

無理なダイエットによる「痩身」は、低体温や無月経などの原因になります。「肥満」は生活習慣病の原因になるばかりでなく、ホルモン分泌のリズムを狂わせ、月経不順などにつながることもあります。

● 体を冷やさないようにしましょう

体が冷えると免疫力が落ちます。普段から体を温める食べものなどを摂るようにしましょう。

● たばこはNG、お酒は控えめに

喫煙や飲酒は美容・健康の大敵であり、妊娠・出産や子どもの成長にも影響を与えます。

● 定期的に婦人科健診などを受けましょう

有田川町では、女性特有のがんである「乳がん検診」「子宮頸がん検診」や女性に多い「大腸がん検診」を無料で受けることができます。定期的に自分の健康を見直す機会をつくりましょう。

検診には受診対象年齢があります。詳しくは、お問い合わせください。



乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

子育て世代の『ミニマネー講座』 ～子育てにかかるお金の知識を知ろう～

- 日時／3月15日（水）13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 講師／近畿財務局職員
- 申し込み／3月1日（水）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日(3月3日・10日・17日・24日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）