

女性の健康習慣

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ことを目指して、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。

ぜひこの週間をきっかけに、いつまでも健康でいるために自分の体と今後起こりうる変化を理解しておきましょう。何かあったときに、変化や問題に気付き、早めに医療機関を受診するようにして、体のサインを見逃さないようにすることが大切です。

女性の体は、ホルモンの影響もあり、一生の中でも変化し、大きく以下4つのライフステージに分けられます。特に、女性ホルモンの一つであるエストロゲンは、年齢やライフステージにより分泌量が変化し、身体の変化として現れます。

エストロゲンの働き

● 思春期（10〜18歳ごろ）

エストロゲンの分泌が増える時期で、初潮を迎え、次第に妊娠・出産に向けて準備が整います。卵巣の機能が完成するまでは、月経不順や月経痛などが現れやすく、体の変化や性についての正しい知識が必要です。

● 成熟期（18〜45歳ごろ）

エストロゲンの分泌が安定する時期で、心身共に成熟し、妊娠・出産に適します。少しの変化が体に影響しやすく、月経トラブルになることもあります。

● 更年期（45〜55歳ごろ）

エストロゲンの分泌が急激に減少する時期で、閉経を基準にした前後5年の10年間です。ホルモンバランスが乱れやすく、更年期障害という心身の不調が出ることがあります。骨量を保持する、血管を拡張させる、コレステロールのバランスを整える

効果が減少します。

● 老年期（55歳ごろ以降）

エストロゲンの分泌が乏しくなる時期で、体のさまざまな老化が始まり、生活習慣病にもかかりやすくなります。エストロゲンによって保たれていた骨、血管などに注意が必要です。

健康な体でいるために

● バランスのよい食事を心がける

大豆由来食品（豆腐・納豆・味噌・おからなど）には大豆イソフラボンが含まれており、エストロゲンの働きを助ける効果があるため、意識して食べるようにしましょう。また偏食にならないように注意し、腹八分を心掛けましょう。

● 睡眠や休養をとる

睡眠不足は女性ホルモンの分泌に影響を与えるため、避けるのが望ましいです。質の良い睡眠のためにも湯船で体を温めたり、就寝前にスマートフォンなどを長時間見ないよう、に気を付けましょう。

● 適度な運動

運動は生活習慣病予防に効果的です。普段運動習慣がない方はストレッチや1日10分でも多く歩くなど、できることから始めてみましょう。

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！**

楽しい離乳食

～栄養士さんに聞いてみよう～

- 日時 / 3月11日（月）10:00～11:00
- 場所 / 子育て支援センター
- 定員 / 10組程度
- 参加費 / 無料
- 講師 / 有田川町栄養士
- 申込 / 3月1日（金）8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日(3月8日・15日・22日・29日)	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	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）