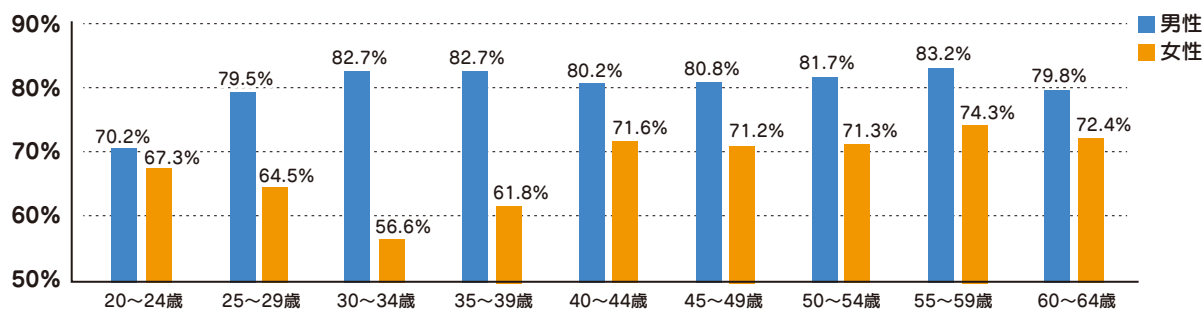


女性の健康づくり



あなたは過去1年間に健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けたことがありますか。



静岡県の健診受診率の男女比較(令和元年)

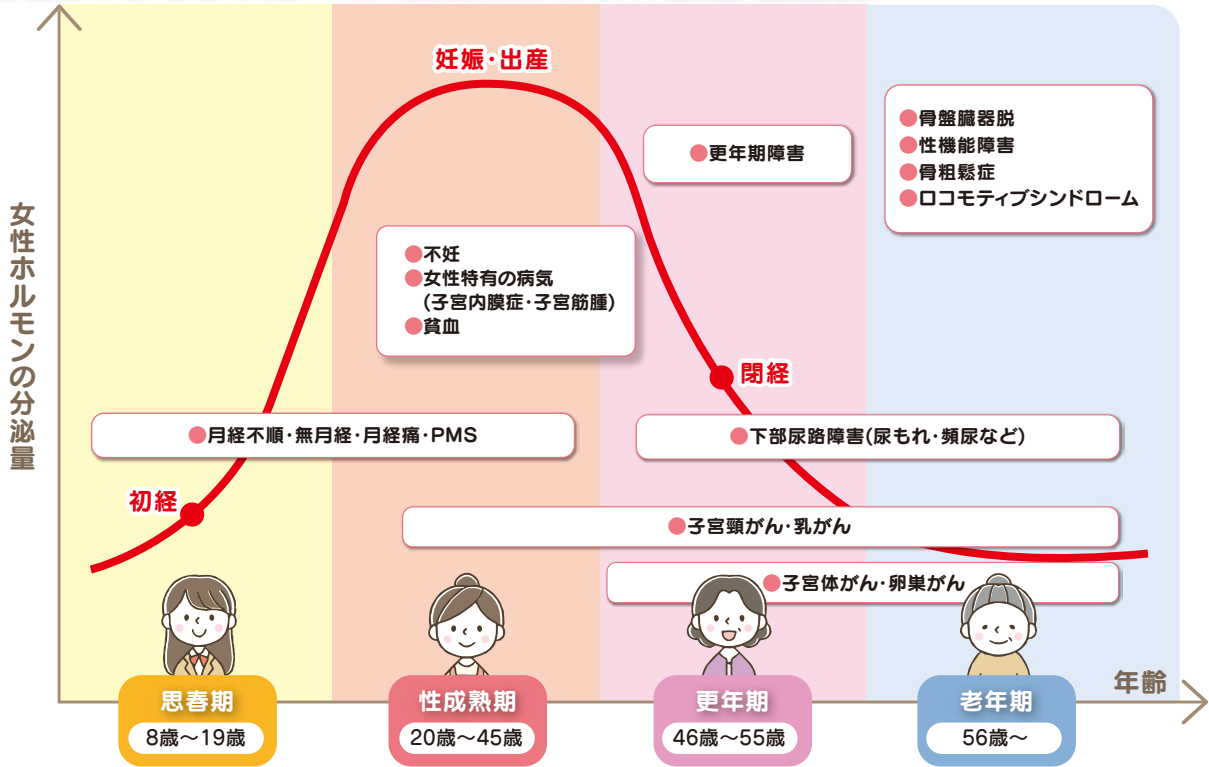
出典：令和元年 国民生活基礎調査

各年代で男性よりも女性の方が健診受診率が低く、30代ではその差が顕著(有意差有り)です。健康診断の受診は、自身の健康について見つめ直すきっかけとなります。女性の皆さん、ライフサイクルと健康トラブルについて確認し、改めて健康の大切さを考えてみませんか。

女性ホルモンと健康

女性ホルモンは、月経や妊娠に関与するだけでなく、骨・血管系・脳・泌尿器系など身体の様々なところに作用します。更年期以降は、女性ホルモンの分泌量が減少し、骨量減少、動脈硬化、自律神経の乱れ、泌尿器生殖器の萎縮、脂質異常などが起こりやすくなります。思春期・性成熟期から望ましい生活習慣・運動習慣が大切です。

女性のライフステージと起こりやすい疾患と症状



参考: 女性就業支援バックアップナビ

女性のライフサイクルと骨粗鬆症

骨粗鬆症は、骨強度(骨の強さ)が低下することで骨折しやすい状態となる疾患です。女性に圧倒的に多く、年齢を重ねることで発症しやすくなり、日本では患者数が増加傾向です。骨量は成長とともに増加し、20歳ごろ最大骨量となります。閉経に伴い女性ホルモンが減少すると、10年程度で急激に減少し、その後も緩やかに減少していきます。

ライフステージごとのポイント

思春期

- 最大骨量を増やすために、バランスの良い食事と学校の授業以外でも運動することを心がけましょう。

性成熟期

- 子育て、仕事で多忙な年代ですが、生活習慣に注意する。
- 妊娠・授乳中は稀に妊娠後骨粗鬆症が発症します。腰背部痛がある場合には、医療機関を受診しましょう。

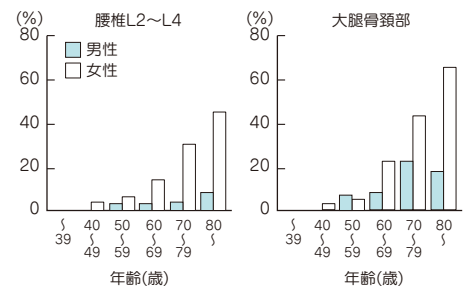
更年期

- 食事・運動習慣を見直す。
- 運動習慣のない人は、日常生活の中でプラス10分身体を動かしましょう。

老年期

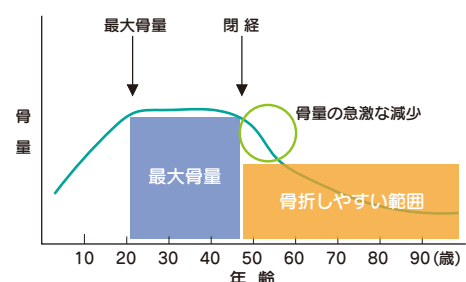
- バランスの良い食事・運動習慣を継続する。
- 70代以降は転倒予防のために、おうちの環境の見直しをしましょう。カーペット等の小さい段差も要注意です。

骨粗鬆症の年代別有病率



出典: Yoshimura N et al. J Bone Miner Metab 27:620-628,2009

骨量の経年的変化



出典: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 を改変

若い女性の「やせ」注意!

健康や美容のために、ダイエットをしている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、「やせ(BMI18.5未満)」は自身の不調だけでなく、生まれてくる自分の子どもの将来にも悪影響を及ぼす場合があります。なぜ「やせ」が危険なのか、自分の体について理解を深めましょう。

<やせの基準(BMI)について>

BMIとは、肥満や低体重(やせ)を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

・低体重(やせ) …18.5未満
・普通体重 …18.5以上25未満
・肥満 …25以上

かくれ肥満に注意

見た目は痩せていても内臓脂肪が多い状態がかくれ肥満で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病になるリスクがあります。適度な運動で予防してみませんか。

やせの影響

エネルギー摂取量が少ない状態が続くと、体重が減るだけでなく、筋肉減少、貧血、骨量低下、体脂肪率減少に伴う月経不順など様々な悪影響がでます。

低出生体重児のリスクについて

日本では低出生体重児(2,500g未満)の割合が増えており、その背景の一つに若い女性のやせや、妊娠中の体重増加不足があるとされています。

小さく生まれてきた子どもは、エネルギーを溜めこみやすい体質であるため、成人後に生活習慣病にかかりやすいと考えられています。

予防のためのこと

「バランスのよい食事」を「1日3食」「規則正しく」食べましょう

- 朝食は毎日食べ、3食しっかりとる。
- 主食、主菜、副菜を基本にバランスのよい食事を。
- 主食の炭水化物は毎食しっかりと食べる。(極端な糖質制限は避ける)
- 主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理)でたんぱく質をしっかりとる。
- 不足しがちな栄養素を意識して食品を組み合わせる。

【鉄分】多く含まれる主な食品：魚、貝、肉

【カルシウム】多く含まれる主な食品：牛乳・乳製品、小魚、豆類、緑黄色野菜(春菊、小松菜など)

- 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。

主食・主菜・副菜をそろえましょう



食事と運動で筋肉の量と質を改善しましょう

運動で筋肉の量と質が改善すると、健康的な代謝状態になり糖尿病や脂質異常症などのリスクを下げられます。また、運動をすると自然と食欲が湧いてくるので適正な食事を食べることに繋がります。

静岡県健康づくり応援サイト「ふじのくに むすびば」をオープンしました。

サイトでは、約300か所の通いの場の情報を簡単に検索できるほか、ご当地体操やヨガ、減塩レシピ等の動画を掲載しています。詳細は右のQRコードからホームページをご確認ください。

静岡県 新たな生活様式に即した健康づくり事業

静岡県 健康づくり応援サイト

ふじのくに

ポータルサイト
OPEN!

むすびば



女性の身体と運動について

思春期

- 成長に必要なエネルギーを摂取しましょう。過度なダイエットや過度な運動は避け、3ヶ月以上月経が来ない場合は医療機関にご相談下さい。
- 運動の習慣をつけましょう。週3回以上、毎回約45～60分間の運動を行うと月経中の痛みに有効と言われています。
- 将来の妊よう性（妊娠しやすさ）や健康のために思春期の月経に関する不調などは、医療機関を受診しましょう。

生活動作

●座る姿勢



●スマートフォンの使用



性成熟期

- 妊娠・出産に伴い、お腹や骨盤周りの筋肉が伸張されます。骨盤を支えるお腹の筋肉や骨盤底筋などのトレーニングが必要です。
- 身体に負担の少ない育児動作を習得しましょう。
- 産後うつ予防、将来の健康維持のために運動習慣を身につけましょう。

育児動作

●赤ちゃんの抱き上げ



●抱っこ姿勢

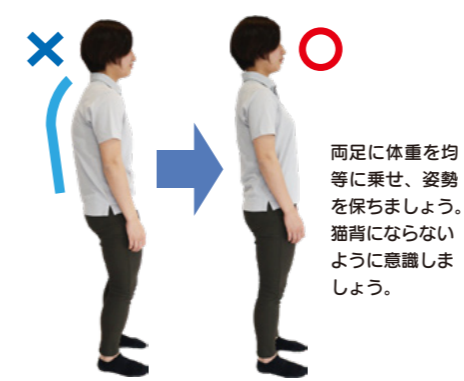


更年期

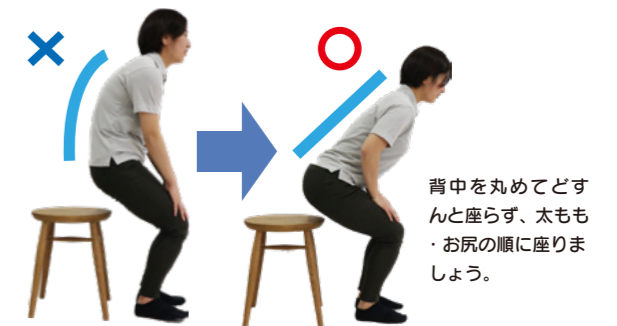
- 食事・運動の習慣を見直しましょう。
- 有酸素運動により、更年期症状の軽減が期待できます。話しながら続けられる強度で、20分～40分程度のウォーキングなどから始めることをお勧めします。
- 腰、ひざへの負担を減らすために、体重コントロール・筋力強化を行いましょう。

生活動作

●立位姿勢



●椅子への立ち座り



●床のものを取る

足全体を曲げ身体をまっすぐに保ち、身体全体を使って動作を行いましょう。



ポイント
身体づくりの

身体を守る動作

自宅で出来る簡単ストレッチ・エクササイズ

●胸開きストレッチ (2～3回/3セット)

手のひらは前に向け、胸を開いて深呼吸を3回しましょう。



●裏もものストレッチ (10秒×3～5回)

息を吐きながら、背中を真っ直ぐに保った状態で身体を前に倒します。



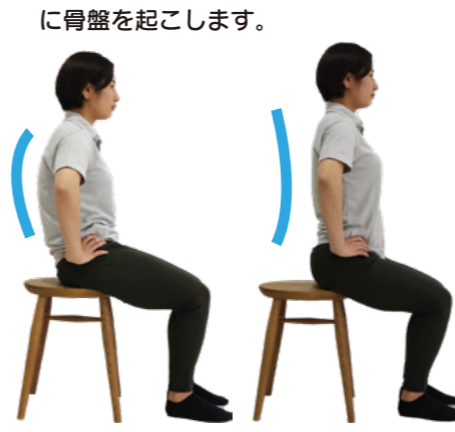
●お尻のストレッチ (10秒×3～5回)

片足をもも上に乗せ、背中を真っ直ぐに保った状態で身体を前に倒します。



●骨盤の運動 (5回/3～5セット)

息を吐きながら腰を丸めるように骨盤を後ろに倒し、息を吸いながら腰をわずかに反るように骨盤を起こします。



●骨盤底筋トレーニング (10秒×10回/2～3セット)

仰向けまたはひじをついた四つ這いで息を吐きながら「尿を止める」、「腰を引き上げる」イメージで骨盤底筋に力を入れます。最初は短い時間から行い、徐々に長くしていき10秒を目指しましょう。10秒間骨盤底筋の動きを感じて運動が行えるようになったら、座った姿勢や立った姿勢でも行っていきます。



●スクワット (10回×2～3セット)

足を肩幅に開き、息を吐きながらスクワットをします。ひざとつま先が同じ方向を向いていることを確認し、背骨を真っ直ぐに保った状態でお尻を引くように行います。骨盤底筋に力を入れて息を吐きながら行ってみましょう。



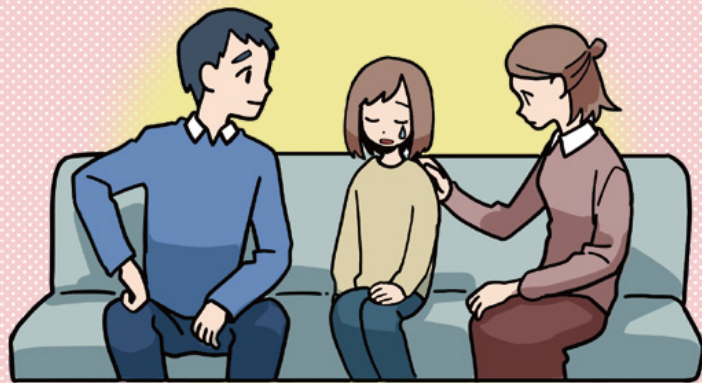
注意点

- 痛みのない範囲で行いましょう。
- ストレッチ、運動ともに呼吸を止めずに行いましょう。
- 痛みや不調が生じた場合は、医師にご相談下さい。

心の健康

～抱え込まないで相談してみませんか？～

新型コロナウイルスの感染を心配したり、コロナ禍での生活に疲れを感じることはありませんか。ストレス状態が長く続くと、心や体に様々な変化があらわれることがあります。また、女性はホルモンバランスの変化による特有のストレスを感じることもあります。気持ちを家族、友人、身近な人に相談することで、つらさが和らぐことがあります。相談しにくい場合はこころの相談窓口などに伝えてみてください。



静岡県の相談窓口一覧

【心の健康について】

こころの電話

(県精神保健福祉センター・いのちの電話)

伊豆地区 / TEL 0558-23-5560
 東部地区 / TEL 055-922-5562
 中部地区 / TEL 054-285-5560
 西部地区 / TEL 0538-37-5560

【女性が抱える悩み相談】

あざれあ女性相談

(県男女共同参画課)

インターネット相談もあります
 詳細はQRコードから



賀茂地区 / TEL 0558-23-7879
 東部地区 / TEL 055-925-7879
 中部地区 / TEL 054-272-7879
 西部地区 / TEL 053-456-7879

「すこやか大陸」は81号をもって発行終了となります。

1997年の創刊以来、本誌をご愛読いただいた県民の皆様に、厚く御礼申し上げます。

◆各施設の料金表 ※令和元年10月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,300円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,200円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円
ホール(300人)	6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから！
 予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

