3月1日～8日は
女性の健康週間
です

男性も女性も、女性の健康について
考えてみませんか。

骨活のススメ

女性ホルモンの影響から、特に女性に多い骨粗しょう症。

骨密度が低下して骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。自覚症状がほとんどなく、骨折して初めてわかるケースも。若い頃からの生活習慣が大きく影響します。

前橋市の入院医療費が高い病気では、骨折が第１位。
２位の脳梗塞の約２倍です。

日頃の生活習慣も影響

睡眠不足、食生活の偏り、過度の飲酒、ストレス、たばこなど

骨粗しょう症のリスク

女性・閉経

50歳前後の閉経を迎えると、女性ホルモンのエストロゲンが急激に減少。骨密度が低下します。

運動不足

骨への負荷が少なく、骨の強度が低下。筋力・バランス力も衰え、転倒・骨折の危険も高まります。

若い女性も要注意

過度なダイエット等による栄養不足や月経不順、運動不足などで、骨密度が低下します。

男性も要注意

糖尿病などで骨質が悪くなることも。男性も70歳を過ぎると骨粗しょう症の人が増加します。

骨粗しょう症予防のポイント

運動

骨への刺激が、骨を強くする！
ウオーキングなら日光浴の機会にも。階段の上り下りも効果あり。

日光浴で
ビタミンDを合成

天気のよい日は15～30ほど日光浴を。
手のひらだけでもOK。

骨活運動「かかと落とし」

コピーの待ち時間に♪
（目安は1日50回）

つま先立ち
→かかとを落とす

＊姿勢が不安定になる人は、テーブルやいすの背に手を置いて行いましょう。

食事

大切なのは、1日3食バランスよく、しっかり食べること。丈夫な骨をつくるために必要なカルシウムやビタミンD、ビタミンKなども意識して摂りましょう。

カルシウム

ビタミンD

ビタミンK

骨粗しょう症検診

40歳を過ぎたら、定期的に骨粗しょう症検診や病院などで骨密度検査を。

薬による治療もあります。

前橋市の
骨粗しょう症検診　詳細はこちら→

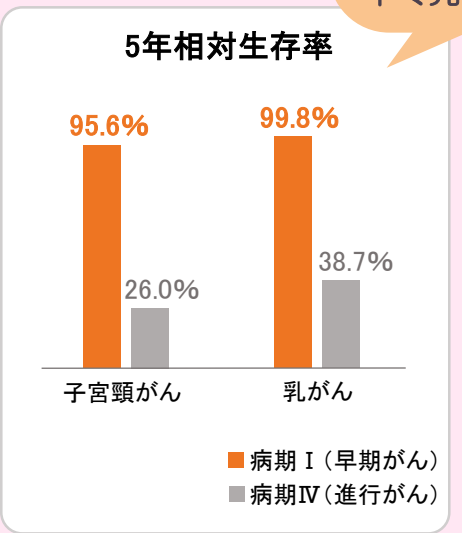
「骨活のすすめ」動画 公開中！
スマート・ライフ・プロジェクト
（厚生労働省）

男性も必見！
「働く女性の
健康応援サイト」

前橋市
健康インスタ

がん検診のススメ

女性特有の「がん」
早く見つければ治ります



出典：がん診療連携拠点病院等院内がん登録生存率集計報告書
（2013－2014年 5年相対生存率）

子宮頸がん

検診
20歳～
2年に1度

20歳から急増し30代がピーク！
進行すると、不正出血や月経不順、おりものの汚れを感じる人も。
早期に発見し、治療できれば9割以上が治ります。

乳がん

検診
40歳～
2年に1度

40代から急増し、60代がピーク！20代・30代でなることも珍しくありません。
早期発見・早期治療による効果が非常に高いので、日頃から乳房に変化がないか確認を。いつもと違う場合は早めに受診を。

気になる症状を調べてみよう！
「女性の健康推進室　ヘルスケアラボ」（厚生労働省研究班作成）

こども支援課より

ライフプランを考えてみませんか

仕事、結婚…たくさんの選択肢からあなた自身が自由に決めていく未来、こどもを生み育てたいと思うことがあるかもしれません。しかし、妊娠・出産には『年齢の壁』があります。

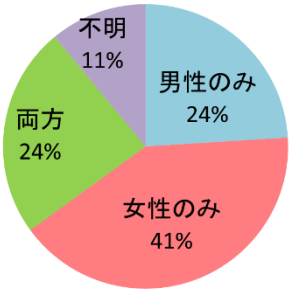
女性の場合　年齢とともに…
- 卵子の数が減少（生まれた時が最大!!新たに作られない）
- 妊娠率の低下、流産率の上昇
- 先天異常率が上昇する

男性の場合　年齢とともに…
- 精子の数が減少、運動能力が落ちる
- 先天異常率が上昇する

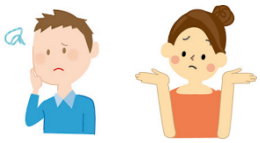
妊娠に影響を及ぼすことも

- 月経周期異常
- 無月経
- 月経痛
- 感染症
- 子宮頸がん
- 喫煙
- ストレス
- 冷え

不妊の原因は男女とも…



出典：WHO（世界保健機関）



不妊というと女性の問題と思われがちですが、不妊の原因の約半分は男性側にもあるのです。

若い人に知ってほしい！

プレコンセプションケアとは？
詳しくはこちら →

＊こども支援課では、新入社員などを対象に企業に出向いて「ライフプランセミナー」を実施しています。興味のある方はお問い合わせください。

≪こども支援課 母子健康係　027-220-5704≫

生殖機能の低下の他にも、40歳代を過ぎると男女ともにホルモンバランスの変化による自律神経の乱れなども起こります。気になることがあれば、早めに婦人科や泌尿器科等を受診しましょう。