

(資料) 地域保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に関する
取組の好事例

| 好事例No. | 取組分野 | 取組名称 | 取組団体 | テキスト等 | 関連URL | ①産婦人科や助産師との連携が現在ある | ②支援対象者向けの学習のテキストやリーフレットやパワーポイントがある | <参考> 本文 取組No. |
|--------|------|---------------------------|----------------------------------|---|---|--------------------|------------------------------------|---------------------|
| ① | 医療 | 女性アスリート・啓発資料の閲覧・ダウンロード | 一般社団法人 女性アスリート支援委員会 | 女性アスリートの今と未来をまもる 月経とスポーツについての健康情報 | http://ataletes.jp/download/pdf/170620future.pdf | ○ | ○ | 4 |
| ② | 医療 | 静岡県妊娠SOS | 静岡県健康福祉部こども未来局 こども家庭課 | 静岡県妊娠SOS 相談事業 | http://www.s-njshin-sos.jp | ○ | ○ | 9 |
| ③ | 地域保健 | 女性の健康教育 | 新宿区 女性の健康支援センター | 健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」 | https://www.city.shinjuku.lg.jp/fukushi/yetsuya-h01_001066.html | ○ | ○ | 10 |
| ④ | 教育 | 性教育・防煙教育スライド | 佐賀県医師会・佐賀県教育委員会・佐賀県 | 性教育スライド(高校生)第3版(胎児動画無し)・防煙教育(中学生用)スライド(30分版)(平成30年度改訂版) | https://www.sagamed.or.jp/doctors/slide.html | ○ | ○ | 15 |
| ⑤ | 教宣 | 女子アスリートのコンディショニングガイド | 東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部事業推進課 | ～ベストパフォーマンスは、適切な体調管理から～ | https://www.sports-tokyo.info/ioshit-athlete/ | ○ | ○ | 17 |
| ⑥ | 教宣 | 女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」 | バイエル薬品株式会社、オムロンヘルスケア株式会社 | 「女性の健康教育推進プロジェクト「かがやきスクール」」教材 | https://www.kagavaki-school.jp/ocl/ | ○ | ○ | 18 |



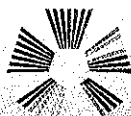
女性アスリートの 今と未来をまもる

月経とスポーツについての健康情報



女性アスリート健康支援委員会

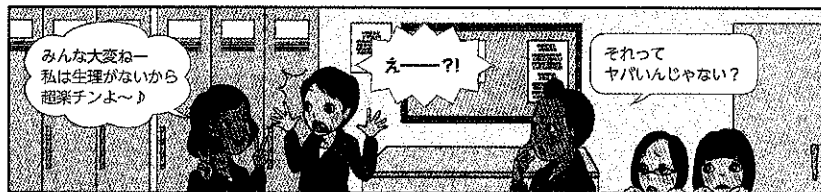
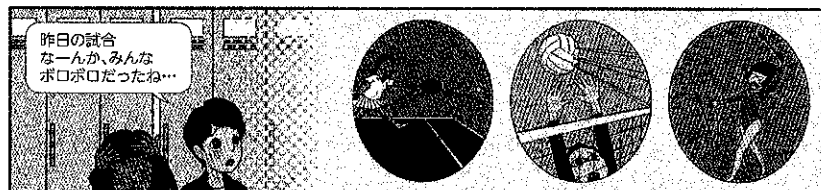
公益社団法人 日本医師会
 公益社団法人 日本産婦人科医会
 特定非営利活動法人 日本子宮内膵腺腫瘍学会
 独立行政法人 日本スポーツ振興センター・国立スポーツ科学センター
 公益財団法人 日本体育協会



女性アスリート健康支援委員会
がんばれ!
やまとなアスリートプロジェクト

1

月経トラブルは婦人科医に相談を!
 根性や気合では改善しません



◆スポーツを続けるうえで健康管理はとても大事。そのうえ女性アスリートは月経管理も必要です。月経に異常を感じたり心配なことがあったりしたら、ためらわずに婦人科を受診して解決法を見つけましょう。

「生理」は正式には「月経」といいます
月経のことなら私たち婦人科医に相談してね

まずは皆さんの月経の状態を教えてください

＊あなたの月経は大丈夫？

こんな症状はありませんか？

- 月経痛がとてつらい
- 月経痛で鎮痛薬(痛み止め)を飲んでも効かない
- 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- 月経の出血量が多い
- 月経期間以外でもお腹が痛い
- 月経前にイライラ、体重増加、むくみなど、体調の変化がひどい
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとこない 間隔が不規則
- 月経が3カ月以上止まっている

1つでもチェックがいたら婦人科へ

▶平均的な月経の目安

| | |
|------|--------|
| 初経年齢 | 10～14歳 |
| 月経周期 | 25～38日 |
| 月経期間 | 3～7日 |

月経がまだ安定しない思春期では上記にあてはまらないこともあります。

▶「月経血量が多い」目安

- ・日中も夜用ナプキンが必要
- ・夜間は夜用ナプキンでも濡れてしまう
- ・500円玉よりも大きなレパー状の塊が出る
- ・4日目以降でもレパー状の塊が出る

こういう考えは全部間違い！

月経トラブルは我慢しないで治療を受けましょう



月経トラブルは婦人科治療で改善できます

婦人科受診ではまず問診で初経時期、月経の状態、困っている症状などを聞いたうえで検査や治療が必要かを判断します。内診が必要な場合は必ず同意を得て行います。受診はひとりでも付き添いがいても構わないので、気になる症状があれば気軽に婦人科を受診してください。

2

婦人科治療の前に… 排卵・月経の基礎知識

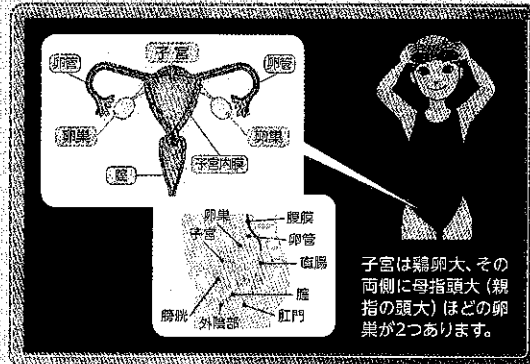
月経関連の病気を説明する前に基礎知識を簡単に説明しておくわね
難しいけれど大事な話なのでしっかり覚えてちょうだいね

はい！

女性のお腹の中には子宮や卵巣という臓器があります
位置は恥骨の奥あたりね



卵巣には卵子がたくさんあって排卵の順番を待っています
思春期になると妊娠に備えて排卵の準備が始まり初めての月経(初経)がきます



子宮は鶏卵大、その両側に母指頭大(親指の頭大)ほどの卵巣が2つあります。

▶卵子数の変化

| 出生時 | 思春期 | 20歳 | 40歳 | 50歳 | 0歳 |
|-------|---------|------|-----|-------|----|
| 200万個 | 20～30万個 | 10万個 | 1万個 | 1000個 | 0個 |

卵子は胎児期にたくさん作られますが、生まれたときに約200万個に減ります。その後、年齢とともに減少し、月経がまったくなくなる閉経後少し経つとすべて消滅します。

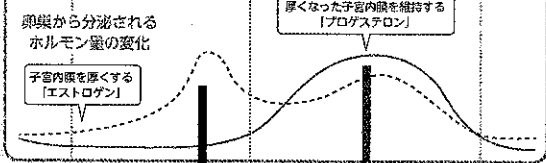
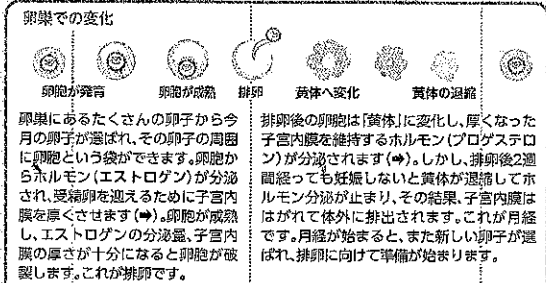
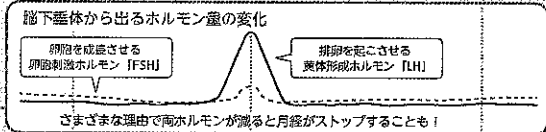
次は排卵と月経の仕組みを説明するわね

初経がきた後に身体が成熟すると排卵が起こるようになるのよ

はい！

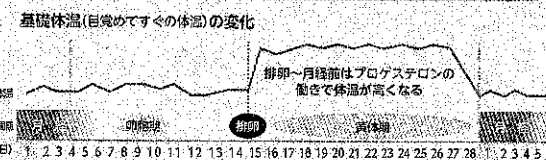
▶ 正常な月経のサイクル

月経が始まると、脳から卵巣へ指令がいき、排卵に向けて準備が始まります(⇒)。



卵巣からも脳へ排卵のタイミングがフィードバックされます(⇒)。

毎朝基礎体温を計ると身体のリズムがわかります



毎月こんなことが起こっているなんて知りませんでした

私も初めて知りました

女性の身体って凄いですね

この流れがうまくいかなくなると月経不順や無月経になるの

3 重い月経痛、月経前の体調不良は“病気”です！

基礎知識がわかったところで次はみんなの問題を解決しましょうね

いつも市販の痛み止めを飲んでいますがだんだん効かなくなってきました毎月飲む量が増えています

私には練習を休んでしまうほどお腹の痛みがひどいです

あなたたちは月経痛がひどくて困っているのねいつもどんな状態？

こんな症状がある人は「月経困難症」という病気の治療が必要な状態なの

「月経困難症」は放っておくと「子宮内腺症」という病気に進むこともあるので早いうちに治療しましょうね

月経困難症

毎月の月経で…

- 起きていられないほどつらい
- 練習や学校を休まないとつらい
- 毎月徐々に痛みがひどくなってきた
- 鎮痛薬が効かない、どんどん鎮痛薬の量が増えてきた

あなたたちは月経前の体調の変化で困ってるんですって？

私はイライラがひどくてチームメイトに申し訳なくて…

私はいつもより身体が重くなるし力が入らない感じがします

私は食欲が出たりむくんだり体重が増えます

月経の約1週間前からさまざまな身体的、精神的症状が出てきて月経が始まると症状が改善するものを「月経前症候群」、通称PMSっていうの

PMSはパフォーマンスに影響を与えるので対策が必要ね

月経前症候群 (PMS)

月経前3～10日頃に…

【精神的症状】
イライラ、不安感、混乱感 など

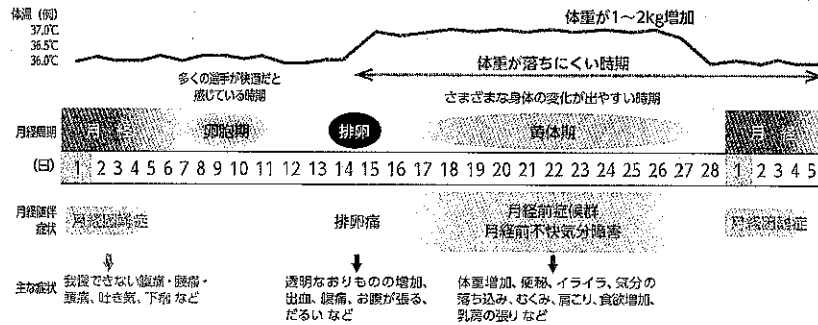
【身体的症状】
食欲増加、体重増加、乳房の張り、頭痛、手足のむくみ、下腹痛、腰痛、便秘 など



＊「月経困難症」「月経前症候群」など 婦人科の病気を知っていますか？

月経がある間は月経周期にともなうホルモン量の変動により心身に影響があらわれます。いつもどおりの生活が送れる程度の不調、市販の鎮痛薬で症状が改善できる程度の月経痛なら心配ありませんが、練習を休んだり寝込んでしまうほどひどい月経痛は「月経困難症」といいます。また、月経前のさまざまな心身の変化によって日常生活に影響が出る場合は「月経前症候群(PMS)」という病気です。月経困難症や月経前症候群によってコンディションやパフォーマンスに影響が見られる場合は、治療が必要になります。

▶月経周期による身体の変化



▶月経関連の代表的な病気

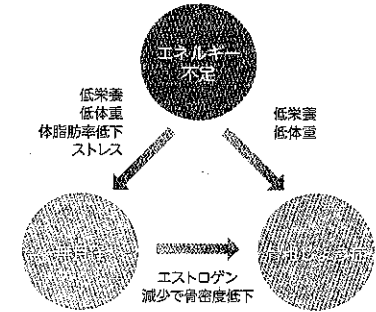
| | |
|-------------|---|
| | 月経痛などで日常生活に支障をきたす状態。子宮の収縮力が過剰になって生じる「機能性月経困難症」と、何らかの病気が原因で生じる「器質性月経困難症」がある。適切な治療を行わずにいると「子宮内膜症」に進むリスクが高まる。 |
| 月経前症候群(PMS) | 月経前3～10日の黄体期に、明らかに普段と異なる心身の変調が起こり、日常生活に支障をきたす状態。多くの女性は月経前に何らかの変化が生じるが、普段の生活が送れないほどの状態は治療対象。さらに症状が重い月経前不快気分障害(PMDD)というものもある。 |
| 子宮内膜症 | 子宮内部にある組織(子宮内膜)と似た組織が子宮以外のところで成長する病気。多くは子宮近辺にできるが、まれに腰部以外の肺やヘソ、足の付け根など、子宮から離れたところにもできる。卵巣にできるものを「チョコレート嚢胞」という。子宮内膜症の組織は炎症や癒着を起こし、痛みを引き起こす。場合によっては手術が必要になることもある。不妊の原因の1つにもなっている。 |

いずれの疾患も治療によって改善できます



＊無月経が続くと骨量が低下して 疲労骨折のリスクを高める可能性が！

3か月以上月経が停止している状態を「無月経」といい、このうち、運動が原因と考えられるものを「運動性無月経」といいます。運動性無月経の原因の1つに、「エネルギー不足」が挙げられます。これは、過度な食事制限やオーバートレーニングで摂取エネルギーより運動によって消費されるカロリーが上回る、いわゆる「エネルギー不足」の状態が続くことで脳からのホルモンの分泌が低下して無月経になってしまうというものです。いわゆる「エネルギー不足」の状態が続くことで、脳からのホルモン分泌が低下すると、卵巣での排卵の準備も止まってしまう。卵巣からのエストロゲン分泌が止まると、月経がこない「無月経」の状態になるとともに、エストロゲンは骨量の維持に関わっているため、長期間の無月経、すなわち低エストロゲン状態が続くと骨密度が低下し、つまり骨が弱い状態になってしまうのです。



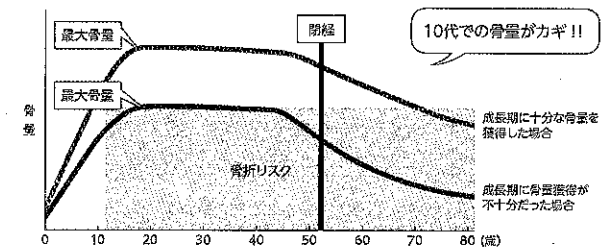
これはアスリート特有の悪循環です



アスリートはこうして弱くなった骨に繰り返し運動負荷が加わるので、疲労骨折のリスクが高まります。また「エネルギー不足」はそれ自体が成長・発育や精神面、全身に悪影響を及ぼすため、パフォーマンス低下につながる可能性もあります。

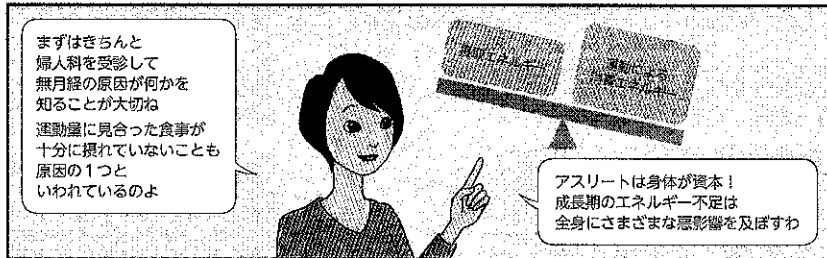
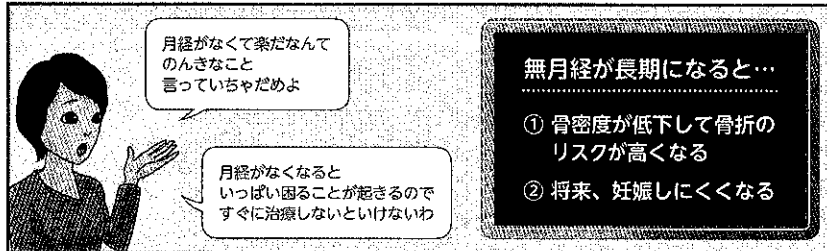
＊無月経は生涯にわたり悪影響を及ぼす重大な危機！

女性は18歳頃に最大骨量を獲得します。10代に無月経で骨量が十分に増えないと、生涯にわたり骨量が低いまま経過し、閉経後も骨折のリスクが高まる可能性があります。

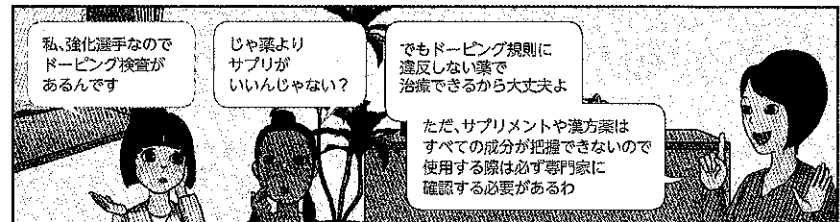
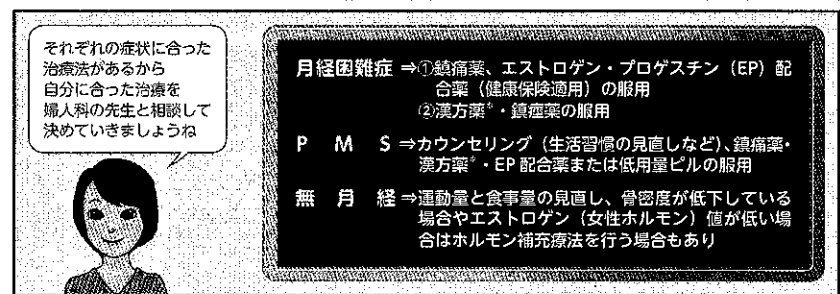


無月経の期間が長ければ長いほど、治療に時間がかかります。スポーツをやめても規則的な排卵・月経が戻るまでに数年単位の治療が必要になることもあります。

4 毎月ちゃんと月経はきていますか？ 月経がない状態は身体の赤信号です！



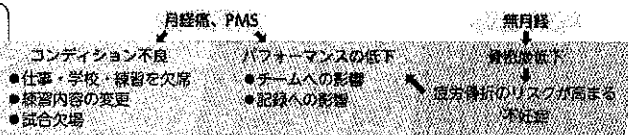
5 婦人科医による治療とアドバイスで 明るい未来を手に入れましょう



*漢方薬 (生薬) は禁止物質を含む可能性もあるため、ドーピング検査があるアスリートは十分な注意が必要です。

＊月経と上手に付き合っていきましょう

さまざまな月経トラブルは
対処できます



エストロゲン・プロゲステロン (EP) 配合薬とは
卵巣で作られるエストロゲンとプロゲステロンというホルモンと似た成分
で作られている治療薬で、避妊薬として知られている低用量ピルと同じ成分
です。最近では月経困難症やPMSの治療薬として健康保険適用があり、月経
移動などにも使われます。

ドーピング検査があるアスリートは
必ず婦人科医に伝えてください。
ドーピング規則に違反しない薬で治
療を行います。

(EP配合薬は禁止物質では
ありません=2015年現在)

＊月経はずらすこともできます

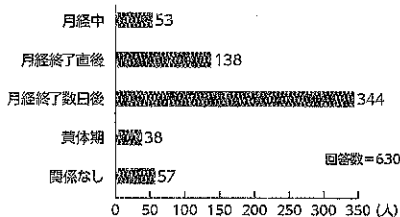
月経痛を我慢したまま試合や大会に臨んだり、月経前の体調不良などで、十分に力を発揮できなくて悔しい思い
をした経験はないですか。ホルモン薬の服用で、大事な試合や大会と月経が重ならないように月経日を移動させ
る方法があります。自分のベストコンディションの時期を目標とする試合・大会に合わせる事ができるのです。

個人差はありますが
月経が終了した後に
ベストコンディションがくる
選手が多いようです



トップアスリートのなかには
大事な日にベストコンディションが
くるように月経を調節して
好成績をおさめている選手もいます

▶コンディションがよい時期 (国立スポーツ科学センター調べ)



▶月経移動を行うとき

- ①月経の何日目ぐらいが
コンディションがよいか
 - ②目標とする試合・大会はいつか
- ↓
- ①②をもとに、どの時期に月経を起すか
選手と婦人科医が相談して決めます

服用スタート時期の注意

ホルモン薬を飲み始めて1～2カ月は気持ちが悪くなったり少量の出血が起きたりすることがあります。いずれの症状も
服用を続けているうちにおさまりますが、初めて月経移動を相談する場合は、このような副作用を考慮して、目標とする試
合の2～3カ月前には受診するようにしましょう。

“今”だけでなく“将来”も 明るく健康的にスポーツが続けられる方法を 婦人科医と一緒に考えましょう

日々トレーニングに励んでいる女性アスリートにとって 毎月の月経は
コンディションやパフォーマンスに影響を与える“やっかいなもの”かもしれません。
でも月経は女性にとって とても大切なもの。
月経とうまく付き合っていける方法を 私たち婦人科医と一緒に考えましょう。

月経のことで気になることは
いつでも婦人科に相談してね



先生！今日はどうも
ありがとうございました

女性アスリートのために婦人科でできること

- ▶月経に関連した病気や症状の治療 (月経困難症、月経前症候群、無月経ほか)
 - ▶月経移動によるコンディション調整 (月経が試合・大会と重ならないように調整)
- ※いずれもドーピング規則に違反しない薬で対応できます

婦人科への受診や治療は 保護者や指導者など 選手に関わる方の理解も必要です。
選手が健康的にスポーツを続けられるように 周囲の方もご協力をお願いします。

女性アスリートと健康に関する情報は
以下のホームページも参考にしてください

女性アスリート健康支援委員会

国立スポーツ科学センター

日本アンチ・ドーピング機構

女性アスリートの今と未来をまもる
月経とスポーツについての健康情報

2015年10月1日 第1刷発行

編集:公益社団法人日本産婦人科医会 女性保健委員会
女性アスリートのためのワーキンググループ

発行:女性アスリート健康支援委員会

(事務局) 〒150-8050

渋谷区神南1-1-1 岸記念体育館内

Tel & Fax : 03-6804-7739

メール : f-athletes@vesta.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://f-athletes.jp/>



しずおか
妊娠SOS
にんしんエスオース

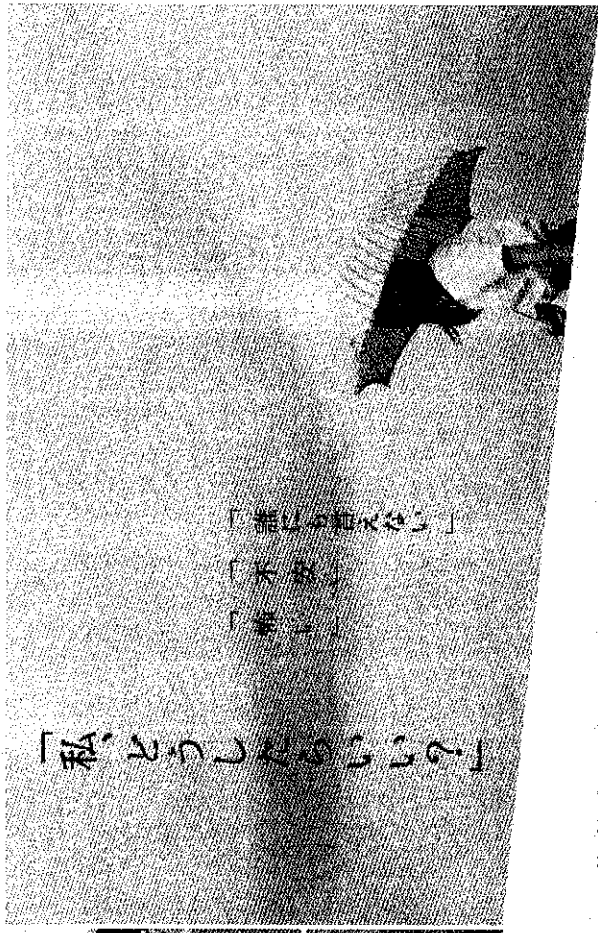
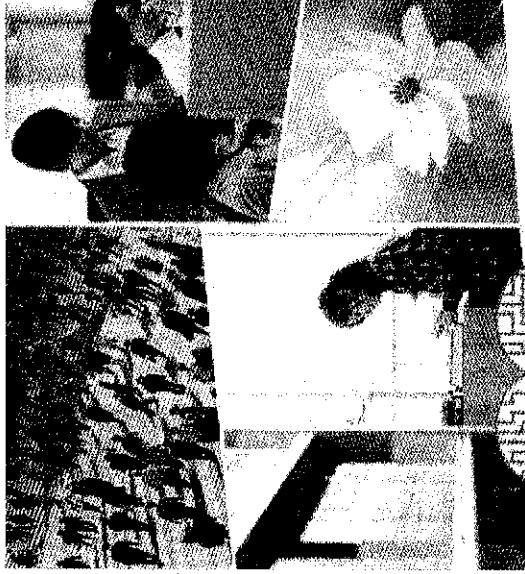
ホーム | 妊娠SOSとは

相談事例 | Q&A

リンク

電話・メール相談窓口

助産師等の資格を持った相談員がご相談に応じています。055-941-5006 13:00~17:00 (水・土)



「私、どうしたらいい？」

「産科にも行かない」
「不安」

迷っても、あなたを支える人がいます。

しずおか

妊娠SOS

にんしんエスオース

もし、あなたが望まない妊娠に悩むことがあっても、
ひとりで抱え込まないでください。
あなたに今、できることを一緒に考えましょう。

望まない妊娠に関するお悩み相談窓口です。相談は無料です。
電話とメールでご相談を受け付けています。

助産師等の資格を持った相談員がご相談に
応じています。13:00~17:00 (水・土)
055-941-5006



メールでのご相談はこちら



お悩みの相談窓口

静岡厚生社へ

ホーム | 妊娠SOSとは | 相談事例 | Q&A | リンク | 電話・メール相談窓口 | サイトマップ

Copyright (C) 2012 しずおか妊娠SOS All rights reserved. 静岡県健康福祉部こども未来局 こども家庭課

新宿区ホーム > くらし > 健康・医療・衛生 > 健康・医療 > 女性の健康支援 > 女性の健康支援センター > 健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」を配布しています

Tweet いいね！

健康に役立つ「女性の健康ハンドブック」を配布しています

最終更新日：2018年9月18日



このハンドブックは、女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごせる一助となることを願って作成しました。
健康づくりのパートナーとして手元に置き、健康管理にお役立てください。

内容

ライフステージ（思春期・性成熟期・更年期・老年期）別に、主な健康課題の基礎知識とその対処方法についてまとめています。
また、がん検診や女性の健康支援センター等、新宿区からの情報についても掲載しています。

項目別に、ハンドブックの一部をご紹介します。

○ ライフステージ別の主な健康課題

- 【思春期】** 月経の基礎知識と月経周期の記録 [PDF形式：632KB] (新規ウィンドウ表示)
- 【性成熟期】** 妊娠の基礎知識 [PDF形式：736KB] (新規ウィンドウ表示)
- 【更年期】** 更年期障害 [PDF形式：701KB] (新規ウィンドウ表示)
- 【老年期】** 骨粗しょう症 [PDF形式：668KB] (新規ウィンドウ表示)

○ 新宿区からの情報

- 健康診査・がん検診** [PDF形式：901KB] (新規ウィンドウ表示)
- 女性の健康支援センター** [PDF形式：759KB] (新規ウィンドウ表示)



配布場所

- 女性の健康支援センター
- 区民健康センター
- 保健所（健康づくり課）
- 各保健センター
- 各特別出張所

本ページに関するお問い合わせ

新宿区 女性の健康支援センター
(四谷保健センター内)
電話：03-3351-5161
FAX：03-3351-5166

本ページに関するご意見をお聞かせください

本ページの情報は役に立ちましたか？以下の選択肢であてはまるものにチェックを入れてください。

- 役に立った
 役に立たなかった
 どちらでもない

本ページは見つけやすかったですか？以下の選択肢であてはまるものにチェックを入れてください。

- 見つけやすかった
 見つけにくかった
 どちらでもない

確認画面へ

区政についてのご意見・ご質問は、[ご意見フォーム](#)へ。

女性は月経がある限り、 妊娠できると思いませんか？

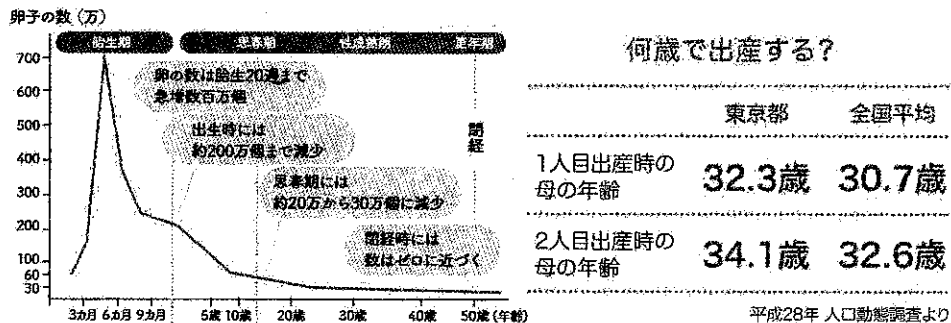
女性は、お母さんのお腹の中にいる時期に、すでに卵子の元となる原始卵胞をもって
います。卵子は、毎日つくられる精子とは違い、新しくつくられることはなく、年齢とともに
減少していきます。

この原始卵胞の数は、お母さんのお腹の中にいる胎児期の数百万個をピークに、出
生とともに100~200万個に大きく減少し、思春期には約20~30万個、35歳頃には
約2万個になり、50歳頃に閉経を迎えます。

また、年齢を重ねると同じように原始卵胞も歳をとり、卵子の質も低下し、妊娠す
る力が下がります。これは、誰にでも起こる生理的変化です。

~「産みたい」と思った時に、自然に、安全に妊娠・出産できる年齢~

それは、ホルモンバランスが良く、子宮や卵巣の問題が少なく、心身、卵巣機能、卵細胞
が元気な期間が妊娠に適した時期で、女性にとって25~30歳代半ば頃です。35歳前
後から徐々に妊娠する力が下がり始め、40歳を過ぎると妊娠はかなり難しくなります。



column

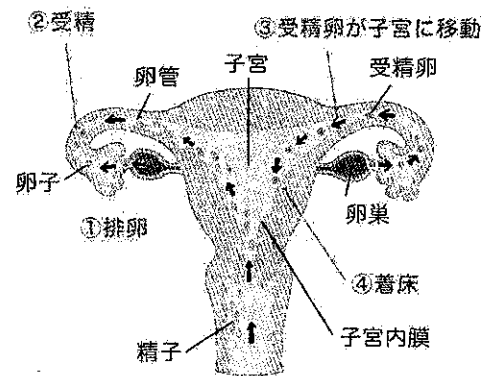
増えているプレコンセプションケアをする女性たち

コンセプション(Conception)は受胎、つまりおなかの中に新しい命をさずかる
ことです。プレコンセプションケア(Preconception care)とは、女性やカップ
ルがより健康になること、元気な赤ちゃんをさずかるチャンスを増やすこと、さら
に女性や将来の家族がより健康な生活を送れることを目指します。

妊娠を計画している女性だけではなく、すべての妊娠可能年齢の女性にとって
大切なケアです。自分を管理して健康な生活習慣を身につけること、それは単に
健康を維持するだけではなく、よりすてきな人生をおくることにつながります。

確認しよう！ 妊娠のしくみ

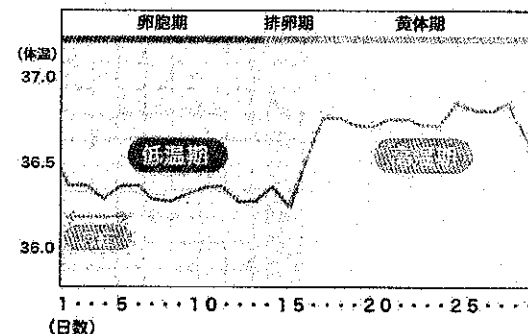
- ① 卵巣から排卵された卵子は、卵管に
吸い込まれます。
- ② セックスで腔内に射精された精子は、
子宮を通過して卵管に入ります。卵子と
精子が出会うと、受精し、受精卵とな
ります。
- ③ 受精卵は分裂してから卵管を通過して
子宮に移動します。
- ④ 受精卵が子宮内膜に着床して、妊娠が
成立。受精から着床までは約1週間です。



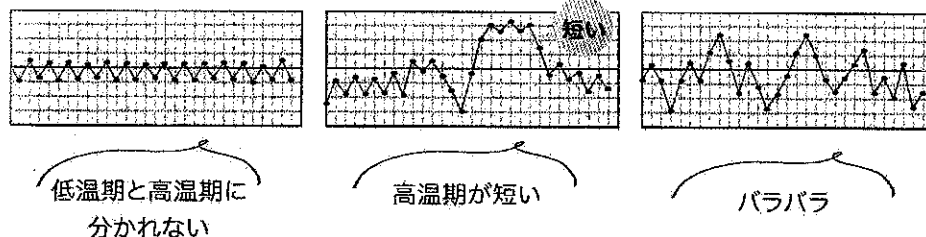
基礎体温をつけましょう

基礎体温をつけると妊娠の有無が
わかるだけでなく、自分のホルモ
ンのバランスが整っているか、乱れて
いるかなどがわかります。

理想的な基礎体温



ホルモンバランスが乱れている例



更年期に気をつけたい病気や症状

更年期障害

症状や感じ方は人それぞれ

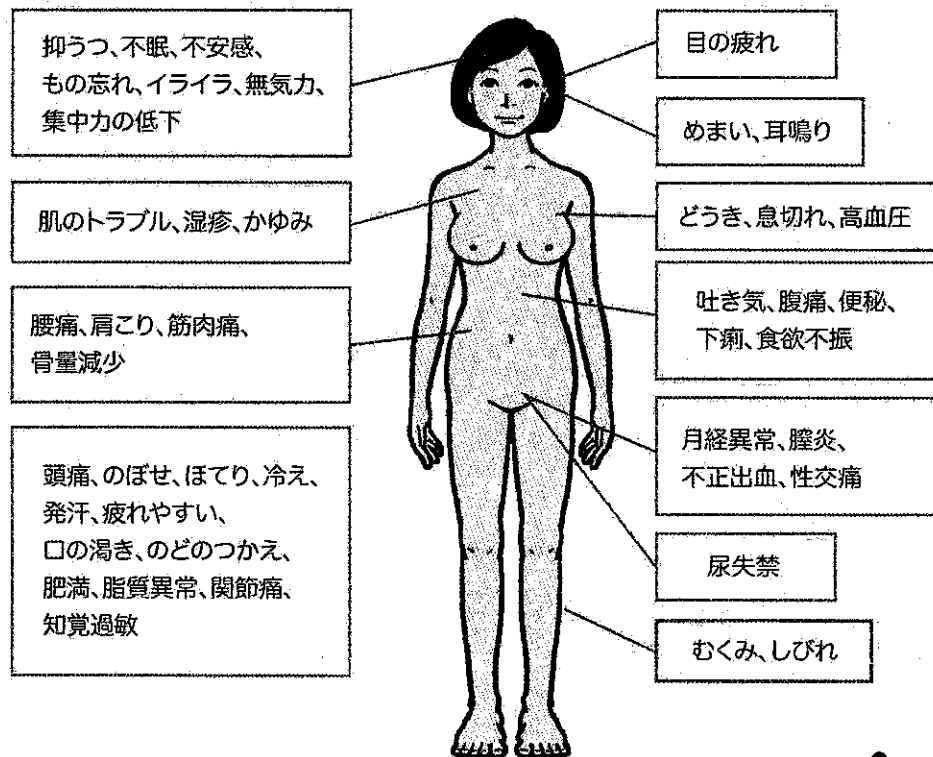
卵巣機能が衰え始め、女性ホルモンの分泌が激しく変化する閉経を挟んだ前後 45歳から 55歳くらいまでの時期を「更年期」といいます。

更年期には、卵巣機能が低下し、女性ホルモンの分泌量が急激に減少します。女性ホルモンの低下にからだ慣れるまでの間、さまざまな不快な症状が出ることがあります。症状の程度は人によって違いますが、更年期に現れる不快な症状が、日常にも支障が出るくらいつらい場合を「更年期障害」といいます。

閉経とは？

40歳代後半から卵巣の活動性が次第に低下していき、1年以上無月経であれば「閉経」といいます。(閉経の平均年齢は50歳頃です。)

■ 更年期にあらわれる多様な症状



更年期障害のおもな治療法

薬物療法

- ホルモン補充療法 (HRT)
- 漢方療法
- 向精神薬 など

精神療法

- カウンセリング
- 自律訓練法
- アロマテラピー
- 園芸療法
- 森林浴
- 音楽療法
- 運動療法 (ヨガ、気功、ウォーキング) など

改善したい症状を医師に伝えて納得のいく治療を選択しましょう。

ホルモン補充療法 (HRT) について

体に不足している女性ホルモンを補う治療法で、飲み薬や貼り薬、塗り薬などがあります。ほとんどの更年期障害の症状を改善する効果があります。ホルモン補充療法は、更年期障害の改善以外にも、コレステロール値低下、骨量の増加などのメリットもあります。

ただし、乳がん、心臓・血管疾患 (心筋梗塞、脳卒中など) や静脈血栓塞栓症のリスクがわずかに上昇するという研究結果がでています。特に乳がんは、HRT を 5 年間以上続けた場合、リスクがわずかに上昇します。HRT を行うかどうかは医師とよく相談し、効果、副作用、がんのリスクなど納得してから決めましょう。

漢方療法について

HRTに比べると効果がマイルドなため、副作用もほとんどありません。更年期障害の症状が比較的軽い場合やHRTを受けられない場合などに適しています。

精神療法について

憂うつ感や不安感に悩む場合は、向精神薬などの薬物療法やカウンセリングなどによる精神療法を行います。

更年期は、女性のうつ病発症のピーク期でもあります。更年期障害の精神症状が悪化して、うつ病に移行する場合もあるので要注意です。ひとりで悩まず、受診しましょう。

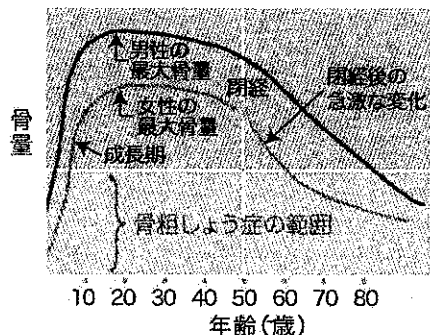
42

老年期に気をつけたい病気や症状

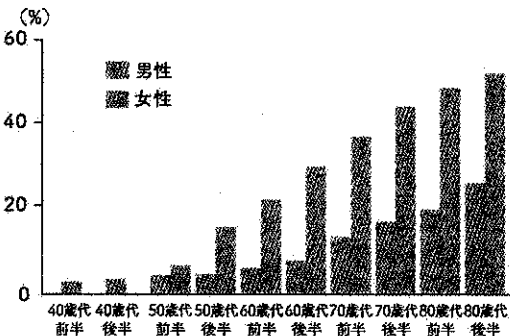
骨粗しょう症 65歳以上の女性のうち約2人に1人がかかる

骨粗しょう症は、骨量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンは、骨の形成を促進する働きがあります。閉経後はこのホルモンが急激に減少するため、女性は骨粗しょう症になりやすいと考えられています。骨量が減り始める早い段階で気がつけば、食事、運動、薬物療法などで取り返しはつきます。

■年齢と骨量の変化



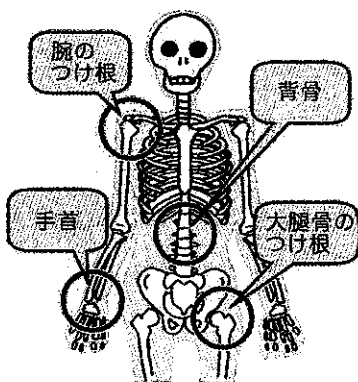
■骨粗しょう症有病率の性・年代別分布



出典: 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2006年版

骨折しやすい場所は？

骨粗しょう症で最も骨折しやすいのは背骨です。軽いうちは自身でも気づかないことが多く、姿勢が悪くなるまで放置されることがあります。



骨粗しょう症予防検診を受けましょう

新宿区では、各保健センターで骨粗しょう症予防検診を行っています。
(詳しくはP69)

対策

生活習慣を見直すことで骨量の低下を食い止めたり、骨量を増強することが可能です。

① 食事

- 牛乳・乳製品、小魚などカルシウムが多く含まれている食品をとる。
- カルシウムの吸収率をよくするビタミンDが多く含まれるきのこ類、魚類なども補給。
- リンの取りすぎに注意
カルシウムとリンは血液中で一定のバランスを保って存在しています。そのため、リンを摂りすぎると、バランスをとるために骨からカルシウムを血液中に排出してしまいます。リンが多く含まれるインスタント食品やスナック菓子などのとり過ぎには十分注意しましょう。



② 運動

- 片足立ちなどの適度な運動を続け、骨に負荷をかける。
- 日光を浴びる(ビタミンDが形成される)。

③ 無理なダイエットはしない

④ 禁煙

⑤ 過度の飲酒をしない(利尿作用により、カルシウムが尿に排出される)



新宿区 女性の健康支援センター事業内容

新宿区女性の健康支援センター（四谷保健センター内）

TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

（開所日時）月～金曜 午前8時30分～午後5時（祝日・年末年始除く）



測定したい！情報がほしい！

| 項目 | 対象となる方 | 内容 |
|--------------|-----------|--|
| 体験・測定・情報コーナー | どなたでもご利用可 | ① 血圧、血管年齢、体組織、肌年齢の健康測定機器で健康チェックができます。 ② 乳がんのしこり触知体験や口コミチェックができます。口コミチェックについては、来所前に女性の健康支援センターへお問い合わせください。 ③ 図書や雑誌による健康に関する情報収集ができます。 |

学びたい！

| 項目 | 対象となる方 | 内容 |
|--------------|--------------|--|
| 女性のための健康セミナー | 区内在住・在勤・在学の方 | 女性特有の病気や健康づくりに関するセミナーが受講できます。また、出前講座も行っています。 |
| 女性の健康週間イベント | どなたでもご利用可 | 厚生労働省は3月7～8日を「女性の健康週間」と定めています。毎年この週間に合わせ講演会やミニ体験講座、健康相談、健康測定など様々な内容でイベントを開催しており、女性の健康づくりについて考え、取り組むきっかけとします。 |

つながりたい！

| 項目 | 対象となる方 | 内容 |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
| ①乳がん体験者の会「るびなす」 | ①原則、区内在住・在勤・在学で乳がんを体験された方 | ①乳がんにかかっている、自分らしく生活するための学びや、お互いの体験や療養生活について情報交換をしたり、気持ちを分かち合うための会です。おおもね、2カ月に1回開催。参加希望は随時受け付けています。 |
| ②女性の健康づくりサポーターの会「レディバード」 | ②女性の健康づくりに関心があり、地域に女性の健康づくりを広めたい方 | ②女性の健康に関する講座や研修を受講していただき、女性の健康づくりサポーターとして、地域で活躍します。例えば、学んだ知識を自己の健康管理に役立てたり、家族や知人、友人に伝えることなど、女性の健康づくりを普及するための取組みを区と一緒にするなど、自分のできる範囲で活動します。 |

相談したい！

| 項目 | 対象となる方 | 内容 |
|---------------------------------|------------------|--|
| 女性の健康相談 | どなたでもご利用可 | 女性のこころやからだの健康についての相談や生活のアドバイスが受けられます。保健師・栄養士・歯科衛生士が対応します。 |
| 女性の健康専門相談 ■産婦人科系全般 ■更年期専門 | 区内在住の女性 ※託児あり | 女性の産婦人科医師による個別相談。女性のからだや産婦人科系の症状などの相談が受けられ、思春期からご相談できます。産婦人科系全般の相談は原則毎月第一金曜日、更年期専門相談は原則毎月第四金曜日、いずれも午後2～4時（医師の都合により変更の可能性がありますので、広報の「保健だより」をご確認ください。おひとり30分程度（4名様）。 |

4つの保健センターでの相談

各保健センターが行う骨粗しょう症予防検診時に、女性の健康について保健師・栄養士・歯科衛生士による相談が受けられます（骨粗しょう症予防検診は有料・予約制）。また、随時電話や面接で保健師・栄養士・歯科衛生士による相談が受けられます。

お問い合わせ

| | | |
|-----------|---------------|--------------------------------------|
| 牛込保健センター | 新宿区弁天町50 | TEL 03-3260-6231 FAX 03-3260-6223 |
| 四谷保健センター | 新宿区四谷三栄町10-16 | TEL 03-3351-5161 FAX 03-3351-5166 |
| 東新宿保健センター | 新宿区新宿7-26-4 | TEL 03-3200-1026 FAX 03-3200-1027 |
| 落合保健センター | 新宿区下落合4-6-7 | TEL 03-3952-7161 FAX 03-3952-9943 |

新宿区 健康診査・がん検診などのお知らせ

年に1回の健康診査(血液検査、尿検査等)の他、各種がん検診等を実施します。

新宿区の女性特有のがん検診受診率はとても低く、子宮頸がん検診の受診率は16.9%、乳がん検診の受診率は23.7%(平成29年度)です。米国や英国では70%以上の女性が検診を受けていて、罹患者・死亡率ともに減少に転じているのに対し、日本は増加傾向にあります。早期発見のため、ぜひがん検診を受けましょう。

また子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防するには、ワクチン接種が有効です。

健康診査・がん検診のお問い合わせ先

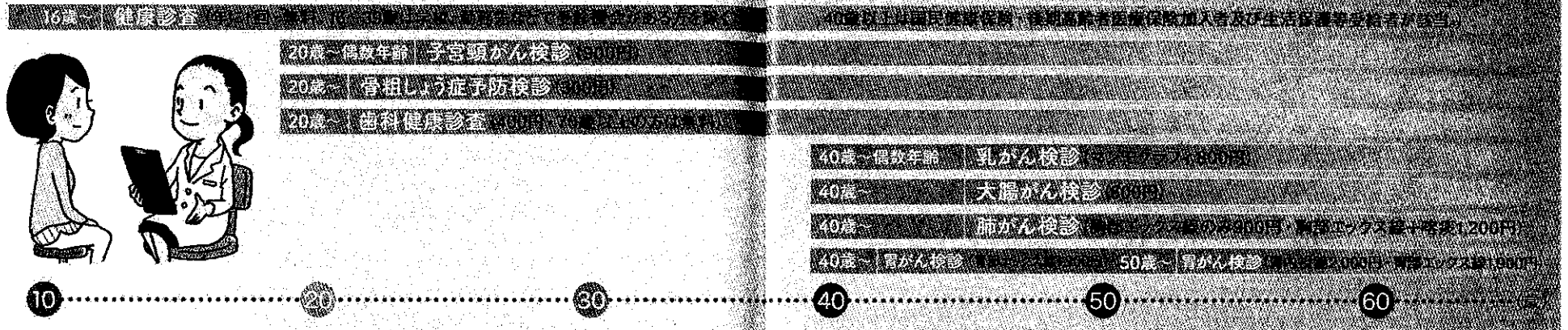
| | | | |
|----------------|--------------|-----------|--------------|
| 健康づくり課健診係 | 03-5273-4207 | 四谷保健センター | 03-3351-5161 |
| 健康づくり課健康づくり推進係 | 03-5273-3047 | 東新宿保健センター | 03-3200-1026 |
| 牛込保健センター | 03-3260-6231 | 落合保健センター | 03-3952-7161 |

新宿区では、小学校6年生～高校1年生相当年齢の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの定期予防接種事業を実施しています。

ただし、現在、ワクチンとの因果関係が特定できない副反応により、積極的な接種勧奨を控えています。

接種を希望する方は、保健予防課へご連絡ください。

予防接種に関するお問い合わせ 新宿区保健予防課予防係 TEL 03-5273-3859
FAX 03-5273-3820



健康診査(医療機関で実施します)

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する健診票をもって受診してください。
★30歳・35歳の方全員、40歳～74歳の新宿区国民健康保険に加入されている方全員及び、16歳～39歳または40歳～74歳の生活保護等受給中で過去3年間に健診を受診された方には、健診票を5月末に送付します。75歳の方全員、後期高齢者医療保険に加入されている方(65歳以上の加入者も含む)、76歳以上の生活保護等受給中で過去3年間に健診を受診された方には、4月末に健診票を送付します。健診票がお手元ない方は健診票の取り寄せが必要です。健診係・各保健センターにお申込みください。

歯科健康診査

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診票をもって受診をしてください。
★20歳以上の全員が対象です。20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳、75歳、80歳の方は5月末に受診票を送付します。その他の年齢の方で、受診票がお手元ない方は、健康づくり推進係までお申込みください。

がん検診

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する検診票をもって受診をしてください。過去3年間に新宿区が実施するがん検診を受診された方などには、4月末(75歳以上の方)、又は5月末(74歳以下の方)に検診票を送付します。検診票をお持ちでない方は、健診係・各保健センターにお申込みください。

- ★子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上で偶数年齢の女性を対象です。また奇数年齢の女性で前年度に検診を受けていない方も受診できます。
- ★前年度に胃内視鏡を受診された方の胃がん検診は、胃内視鏡・胃部エックス線ともに対象外になります。
- ★特別区民税非課税世帯の方等については、自己負担金を免除する制度があります。詳しくは、健康づくり課健診係・健康づくり推進係または各保健センターにお問い合わせください。
- ★こちらに記載の対象年齢は、平成31年3月31日までに誕生日を迎えた時点での満年齢になります。(受診日の年齢ではありませんのでご注意ください。)
- ★上記の健(検)診等は、診断書の発行はいたしません。

骨粗しょう症予防検診

各保健センターへ電話で受診の予約をしてください。おおむね月1回開催、各日定員50名(先着順)。世帯全員が特別区税非課税の方、生活保護受給中の方及び70歳以上の方は、免除手続きをお取りいただくことにより費用が免除になります。検診予約時にお申し出ください。

ポスライド 最初から4ページのみ抽出 (参考として)

けん こう

タバコと健康

佐賀県医師会喫煙対策委員会



たばこはやめようくるしいよ
稲垣佳奈さん
岡崎市立竜美丘小2年




14才からキャメルを吸っていたノニさんの物語




30才 ^{けっこん}結婚しました



32才
赤ちゃんが生まれました




33才
肺ガンにかかってしまいました



その4ヵ月後 亡くなりました

問題

タバコの煙には、
体に悪いものが
どれだけ入っている
でしょうか？




※スライド 最初から4ページのみ自由紙(案形として)

性について
一緒に勉強しましょう



〇〇〇高等学校 平成〇〇年〇〇月〇〇日 (〇曜日) 佐賀県医師会
学校医 〇〇〇〇 (〇〇〇〇クリニック院長)

「性」ってなんだろう?
それは、とっても大切な
のはなし



男女の裸を見て
エッチな気持ち
になる「性」



「性」のもうひとつの姿です。



画像提供: 日本産科婦人科学会

47