

健康づくり情報



関係健康推進課保健予防係

TEL 81・0726 FAX 81・0703

女性の生活スタイルの変化と健康

人は、一生の内に何度か生活スタイルの変化を経験します。妊娠、出産、育児と、女性の生活の変化と共に起こり得る体の不調を知り、自分らしく生き生きと過ごしましょう。

学童期～青年期（6～20歳） 過度なダイエットが 将来の健康に影響

女性の体は、幼少の頃から出産を含めた一生の体の土台作りをしています。

近年、20～30歳代の女性で、痩せ（BMIが18・5未満）の割合が増加しています。若い女性の過度のダイエットは、将来の妊娠・出産・健康に影響を与えることもあります。バランスの良い食事を心掛け、適正な体重を維持しまし

よう。

●過度なダイエットによる不調

月経不順
無月経
卵巣機能不全

●BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※標準体重
BMI 18.5 ～ 25.0 未満



自身のBMIを確認してみましょう

子宮頸がん検診を

20歳代の若年層で子宮頸がんが急激に増えています。これは、性活動が活発な若い年代でヒトパピローマウイルスへの感染の機会が増えているためと考えられます。20歳以上の皆さんは、子宮頸部検診を指定の医療機関で受診しま

しよう。

妊娠

妊娠時に、妊娠高血圧症候群や妊娠期糖尿病となる場合があります。このような場合は産後、元に戻ることも多い反面、将来高血圧や糖尿病などの生活習慣病となるリスクが高くなります。

過度な体重増加抑制をしない

2500g未満で生まれた赤ちゃん（低出生体重児）は、成人後に生活習慣病になる可能性が高くなると言われています。そして、低出生体重児の出産には、妊娠中のお母さんの過度の体重増加抑制が関係しているとも言われています。妊婦健康診査は必ず受診し、結果の確認をしましょう。また、ご自身の出生体重から、将来起こり得る病気のリスクを確認しましょう。

●生活習慣病

肥満
糖尿病
高血圧
脳卒中
高血圧
心臓病
脂質異常症

忙しい合間に検診を 壮年期（31～44歳）

成人として最も体力・気力共に

充実しているとされる年代です。家事・育児・仕事など生活スタイルは人によって異なりますが、忙しさのあまり、ご自身のことが後回しになっていませんか。自覚症状が出る前に、がん検診・特定健診を受診しましょう。

更年期（44～55歳ごろ）

女性ホルモンの分泌量低下により、個人差はありますが、不調を感じる場合があります。一人で悩まず、専門機関へご相談ください。

●更年期に起こる不調

自律神経失調症に似た、さまざまな体調不良
情緒不安定
骨粗しょう症
脂質異常症
高血圧
動脈硬化
糖尿病

定期的な健診を受けましょう

女性の体は、加齢やホルモンの変化、生活スタイル（食事、運動不足など）の影響を受けて、不調をきたすことがあります。自覚症状の出る前に、ご自身の健康について考えてみませんか。健診に関する詳細は3月4日発行の健診こよみをご覧ください。

私の健康法 — イキイキと活力ある生活を —

健康体操教室が地区で計10回（約7カ月）行われ、参加しました。歳を重ねるにつれて体力は低下しますが、講座を通してそれを少しでも遅らせることの大切さや、常に意識して体を動かすことの必要性を感じました。そして、教室前後に行った体力測定値を比較してみると、柔軟性・バランス感覚・脚筋力・歩行能力の数値は、ともに着実に良くなっていました。

方が大きく変わりました。「健康」と言う言葉を改めて辞書で引くと「身体に悪いところがなく心身ともに健やかなこと」とありました。これからも健康を意識しつつ、毎日運動を継続して、少しでも老化を遅らせるよう日々努力したいと思います。

皆さんも、地域で体操教室が開催される際には、参加してみてはいかがでしょうか。

（文・井上 進さん）

健康体操教室の内容

●教室前後

ピンピン☆キラリの健康講話
血圧・体組成・体力測定などの身体チェック

●毎回

自宅でできる筋力トレーニング
正しいウォーキングの方法
リズム体操やボールを使った運動
リラクセーションストレッチ等
栄養士、保健師、歯科衛生士によるミニ講話など

●教室期間中

活動量計（貸与）で、毎日の活動量をチェック

↓
後日分析して総消費カロリー・活動消費カロリー・歩数をグラフに起こし、アドバイス



小岩嶺地区 健康体操教室の皆さん

今月のレシピ



菜の花の辛子和え

材料（4人分）

菜の花 1束（150g）
しょうゆ 大さじ1
a { ねり辛子 小さじ1
砂糖 1つまみ

作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々を入れます。
- ②①に菜の花の茎の方から入れ30秒くらいゆでたら、花の部分も入れてゆでます。水をはったボールに取り、水気を絞ります。（ゆで過ぎないようにしてください。）
- ③②を2～3cmの長さに切ります。
- ④ボールにaの調味料を合わせて、③と和えます。

収穫されずに畑に残った野沢菜などから、春の雪解けと共に芽が出たものが菜の花です。花が咲くと固くなるのでつぼみの内に摘み取ります。ビタミンA・C、鉄、カルシウム、食物繊維など多くの栄養素を豊富に含んでいます。旬は4月くらいまでです。和え物、煮びたし、吸い物、炒め物など、さまざまな調理法で少しほろ苦い春の味を楽しんでください。

紹介者 農村生活マイスター
西牧 千枝子さん
（穂高 穂高区）

