

3月1日(木)から8日(木)までは 女性の健康週間です

平成20年から創設された「女性の健康週間」は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを支援するため、3月3日のひな祭りと、3月8日の「国際女性の日」を含めた8日間を定めています。

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受け、思春期から老年期まで変化し続けます。女性の場合、特に子育てや仕事で自分の健康管理は後回しにしてしまうことも多いため、この機会にぜひご自分の健康を振り返ってみましょう。



1. やせすぎ、無理なダイエットに注意しましょう。

思春期の女性に多く見られます。無理なダイエットや食事制限は、女性ホルモンのバランスを崩し、無月経や貧血、将来骨粗しょう症になるリスクを高める原因にもなります。

2. 自分のからだを知りましょう。

生活習慣病やがんなどの病気は、気がつかないうちに進行します。自分のからだの変化に早く気がつき、病気を発見するためには、定期的な検診を受けましょう！

《女性のためのがん検診》

子宮がん検診、乳がん検診

3. 健康習慣を身につけましょう。

- 1日3食バランスのよい食事をする
- 適度にからを動かす
- 睡眠や休息の時間をきちんと確保する



主食(炭水化物)・
主菜(たんぱく
質)・副菜(ビタミン・
ミネラル)がそろった食
事が理想的です！