

女性特有の健康づくりを考えましょう

毎年3月1日から8日は女性の健康週間。女性特有の健康問題に関して知識を持ち、生涯を通じた健康づくりに取り組むきっかけにしませんか。

☎健康推進課(☎504-2980、☎504-2258)

ライフステージによって さまざまな変化が生じます

女性は生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、また、妊娠や出産などのライフステージによっても男性とは異なる女性特有のさまざまな変化が現れます。

女性ホルモンが影響する 骨粗しょう症

骨粗しょう症は、女性ホルモン「エストロゲン」が大きな影響を与えるため、特に女性に多くみられる病気です。

高齢者だけじゃない 骨粗しょう症

「骨粗しょう症は高齢者の病気」だと思っていませんか。加齢だけでなく、若い女性でも生活習慣などさまざまな理由により発症したり、骨密度が低下して骨折したりといった可能性があるため、注意が必要です。

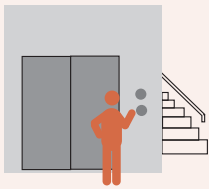
食事で十分なエネルギーや栄養が取れていなかったり、運動不足や睡眠不足が要因となったりもします。

下記の項目をチェック！

あなたの「骨」は大丈夫？

- ☐ やせ型である
- ☐ ダイエットをしている
- ☐ 食べ物に好き嫌いがある
- ☐ 牛乳、乳製品、小魚をあまり食べない
- ☐ 運動する習慣がない
- ☐ 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する
- ☐ 日焼けをしないよう注意している
- ☐ 閉経している、または月経不順である
- ☐ 骨密度の測定をしたことがない

複数該当する人は骨密度が低下している可能性があります



「骨活」、始めましょう！ 骨密度、骨強度を上げる

骨粗しょう症は生活習慣を見直すことによって防ぐことができます。

食 事

1日3食をバランスよく、しっかり食べる。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど必要な栄養素を意識して取る



運 動

ジョギングやウォーキングを。ジャンプや階段の上り下りも有効



生活習慣

骨を丈夫にするビタミンDは、日光に当たることで合成される。洗濯物を干す時間や買い物、散歩などで日光を浴びる機会をつくる



検 診

定期的に骨粗しょう症検診を受け、骨の状態を知る。市内に在住の20歳から5歳刻みの年齢の女性は1,000～1,200円で受診できる。市の骨粗しょう症検診については市ホームページで



骨粗しょう症対策の他、女性のライフステージ別の健康維持・改善に役立つ情報が満載！

厚生労働省が作った女性のための健康サイト

ヘルスケアラボ



更年期を取り巻く状況と治療法
すっきり不安解消



早めの相談がカギ
更年期に多い症状と病気



家族で考えたい
老年期の悩み



これって病気かな？
女性の病気セルフチェック

子宮頸がんチェック

子宮体がんチェック

乳がんチェック

子宮内膜症チェック

子宮筋腫チェック

生理痛チェック

◀ サイト画面の一部



この記事を撮影・送信して
こどもと共有しませんか

若者が遭いやすいトラブルはこれ！

18歳から成年になり、親権者の同意なしに契約ができるようになってから、若者の消費トラブルの相談が増えています。

☎消費生活センター(☎225-3300、☎221-6282)

急増しています 美容、副業関連の契約トラブル

インターネットで見かける広告や情報には、誇大広告や虚偽の内容が

含まれている場合があります。

最近急増している「美容や健康に関する商品やサービス」「簡単に稼げるという副業や投資」などの契約は特に注意しましょう。

被害事例 実際に若者が被害に遭ったケースです。ご注意ください！

■「無料カウンセリング」に注意



■「遠隔操作アプリ」を悪用された



注意点

- 「無料」や「お試し」「契約や割引は今日だけ」といった文言に惑わされないで
- 金額やコース内容に不安があるときは安易に契約せずきっぱり断る
- 強引な友達紹介も必要がなければ応じない

注意点

- 「楽に稼げる」や高額な報酬などうまい話はない
- 遠隔操作アプリを安易にインストールしない。悪用され、貸金業者から借金させられることも。万がーのときはスマホのIDやパスワードを変更するなどの対策を取る

消費生活について のご相談

疑問に思ったり困ったりしたときは、自分一人で抱え込まず、早めに消費生活センターへご相談ください。

■ 来所 同センター(中区基町6-27
アクア広島センター街8階)
開所時間10:00～19:00
休所日(火)、年末年始
■ メール 市ホームページ(右二次元コード)から



ひろしま
そだち
kitchen
キッチン

オイスターチャウダー

ポイント
Point

「海のミルク」と呼ばれるカキはビタミンや鉄、亜鉛などの栄養が豊富！ 晩冬から初春にかけてよりうま味が増します

vol.45



材料4人分

むき身カキ	20個
たまねぎ	80g
ベーコン	40g
じゃがいも	120g
にんじん	40g
小麦粉	①適量、②16g
バター	①8g、②16g
コンソメ	1個(7g)
牛乳	320ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	40ml

(レシピ提供：比治山大学教授・寺岡千恵子氏)

- 1 カキはよく洗いキッチンペーパーで水気をとる。小麦粉①をまぶし、バター①で炒める
- 2 たまねぎはみじん切り、ベーコン、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。じゃがいもは水にさらす
- 3 バター②でベーコン、たまねぎを焦がさないように炒める。小麦粉②を加えて1分炒める
- 4 3に水(400ml)、コンソメを入れ、じゃがいも、にんじんを加えて軟らかくなるまで煮る。その後1のカキを加えて5分程度煮る
- 5 牛乳を加え、塩・こしょうで味を整える。火を止め、生クリームを加えて完成。お好みで刻みパセリを

毎月第3日曜日は「ひろしま地産地消の日」(ひろしま産 day)

