

安佐南区の人口 / 244,389人(152人増)  
安佐南区の世帯数 / 105,399世帯(978世帯増)  
令和2年1月末現在(前年同月比)

心かよわせ みんなでつくる 緑豊かなふるさと・安佐南

## 女性の健康づくり

3月1日(日)から8日(日)までは「女性の健康週間」です。これは、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総合的に支援するために定められたものです。

女性は思春期から更年期のホルモン状態や、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なる心身の変化をします。今回は毎日の生活でできる食生活、運動などの健康づくりのためのポイントを紹介し、男性の健康づくりに効果的なポイントもあります。参考にしてみてください。  
岡健康長寿課(☎831-4942、☎870-2255)

### 3食を規則正しく

1回の食事に主食(ごはん、パン、麺類<sup>※</sup>)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品<sup>※</sup>)、副菜(野菜、いも、きのこ、海藻<sup>※</sup>)がそろっていると、栄養バランスが整います。間食には、骨粗しょう症に効果的な牛乳を入れたコーヒーや、貧血予防に効果的なプルーンを入れたヨーグルトがお勧めです。

骨粗しょう症予防に効果的!

#### 鮭のごまチーズ焼き

ごまやチーズに含まれるカルシウムの吸収率を上げるビタミンDが豊富な鮭のレシピです。

【材料】鮭の切り身(甘塩)1切れ、酒(適量)、すりごま(小さじ1)、粉チーズ(小さじ1)  
※すりごまの種類は問いません

【作り方】

- ①鮭の切り身に酒を塗り、混ぜ合わせた粉チーズとすりごまを両面にまんべんなくまぶす
- ②トースターなどで5分間程度焼いて中まで火を通す



### 禁煙しよう!

喫煙は健康への害以外にも、肌荒れや歯の黄ばみなどの美容や妊娠・出産、子どもの成長などに悪影響があります。自分で禁煙することが難しい人は、禁煙外来などを活用しましょう。



### 見つけよう、リラックス方法

誰もが毎日の生活でストレスを受けています。睡眠をしっかりとり、お気に入りの入浴剤を使って湯船にゆっくりと漬かるなどの自分なりのリラックス方法を見つけて、こまめにストレスを解消しましょう。



### 検診を受けよう

女性に多い、または女性特有の病気の検診を定期的に行きましょう。また、女性特有の不調について気軽に相談できるかかりつけ医をもちましょう。

#### 乳がん

今、日本人の女性の11人に1人がかかると言われていますが、早期に発見し適切な治療を受ければ、良好な経過が期待できます。20歳から月に1度のセルフチェック、40歳からは2年に1回の乳がん検診を受けましょう。しこりなどの自覚症状がある場合は早急に医療機関を受診しましょう。

#### 子宮頸がん

子宮入り口の子宮頸部にできる子宮頸がんは40代に発症の可能性が高まります。最近では、20代などの若い世代にも発症者が増加しつつあります。初期は全く症状がないため、20歳になったら2年に1回の子宮頸がん検診を受けましょう。

#### 骨粗しょう症

骨量が減って骨折しやすくなる病気で、特に閉経後の女性に多くみられます。女性ホルモンの減少や老化のほか、近年では若い世代でも、無理なダイエットや生活習慣の乱れによる発症が増加しています。自分の骨量を把握しておくために定期的に検診を受けましょう。

### 今よりプラス10分! 毎日体を動かそう

適度な運動は生活習慣病予防やストレス解消、美容などに効果があります。まずは簡単なウォーキングがお勧めです。10分間歩くと約1,000歩! 普段の生活に運動を取り入れてみましょう。

#### 運動効果をアップさせる歩き方をしよう!

- ①顎を引いて視線はまっすぐ
- ②肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- ③ひじをやや曲げて腕を大きく振る
- ④歩幅は普段よりやや広く
- ⑤膝を伸ばしてかかとから着地
- ⑥つま先で大地をキック!



#### プラス10分の工夫

- ◆ 家事をする中で、こまめに動く
- ◆ 仕事帰りに1駅分歩く
- ◆ テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- ◆ 歩いて買い物に行く
- ◆ エレベーターではなく階段を利用する

### 輝き続けるための女性の健康づくりセミナー

仕事や家事、子育ての忙しさで、自分のことは後回しにしているませんか? 毎日の生活に欠かせない食事と運動から自分の健康について考えてみましょう。

☎20歳以上の女性 ☒区総合福祉センター ☓各日午前10時~正午

期日	内容	講師
3/17(火)	【調理実習】春の味覚たっぷり! 定食を味わおう ¥500円程度(調理実習代) ※電磁調理器使用	すこやか食生活推進リーダー
3/18(水)	【実技】お家で簡単! 筋トレ・ストレッチ	メディカルフィットネスB-1 健康運動指導士・松本直子氏

☎3月10日(火)までに電話で健康長寿課(☎☎上記)へ。先着30人。託児先着10人

### まめに健康チェックしていますか?

#### 健(検)診を受診しましょう

今年3月末期限の市の元気じゃ健診・健康診査・がん検診の受診券を所持している人は、期限までに受診をしてください。令和2年度の受診券は、対象者へ4月中旬に発送予定です。

	対象者
元気じゃ健診 健康診査	・40歳以上の市国民健康保険被保険者 ・後期高齢者医療被保険者
がん検診 (胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん)	①40歳以上の市国民健康保険被保険者 ②国民年金第1号被保険者 ③60歳以上の人 (①、②の子宮頸がん検診は21歳以上で2年度に1回の通知)

※市では、職場などでがん検診を受診する機会のない人を対象に、がん検診の登録を行い受診券を送付しています。健康長寿課(☎☎上記)へご相談ください

元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター「そらまま」

#### 区健康相談をご利用ください

##### いきいき健康生活相談

健康診断結果などをもとに、生活習慣病を予防するためのポイントを医師、管理栄養士、保健師と一緒に考えていきます。

☎3月4日(水)午前9時~11時

☎女性の健康相談日

(1人30分の相談)

☒区総合福祉センター

☎電話で健康長寿課(☎☎上記)へ

##### 健康相談室

乳幼児を対象にした健康相談室を毎月実施しています。乳幼児の身長・体重測定をはじめ、育児の相談をすることも可能です。また、乳幼児に限らず成人の健康相談も実施しています。実施日や場所は、毎月1日号の区版くらしのガイドや、区HPをご確認ください。  
☎保健福祉課(☎831-4944、☎870-2255)

