

し
知っておきたい！

がつけんこう
2月健康だより

じよせい けんこう 女性の健康

がつついたち ようか じよせい けんこうしゅうかん
3月1日～8日は女性の健康週間です

じよせい こころ からだ じよせい さよう おお へんか
女性の心と体は女性ホルモンの作用により、ライフステージごとに大きく変化します。

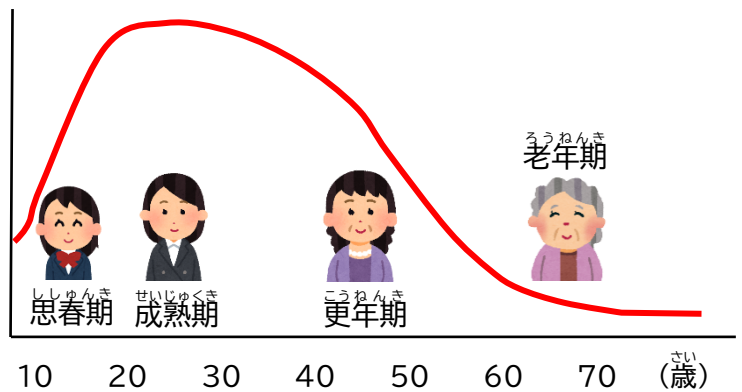
じよせい からだ し く し じょうず つ あ たいせつ
そのため、女性ホルモンや体の仕組みを知り、上手に付き合っていくことが大切です。

また、周りの人が理解し支援することも必要となります。自分自身や周りの人のために
じよせい けんこう かんが
女性の健康について考えてみませんか。

じよせい ぶんびつりょう ず
女性ホルモンの分泌量は、図のよう
へんか
に変化します。

とく こうねんき だいなか だいなか
特に、更年期(40代半ば～50代半ば
ごろ へいけい ぜんご ねんかん
頃の閉経の前後10年間に、ホルモン
へんか さまざま しんしん
バランスの変化によって様々な心身の
しょうじょう あらわ
症状が現れることがあります。

じよせい ぶんびつりょう へんか
女性ホルモンの分泌量の変化(イメージ)



こうねんき お けんこうもんだい 更年期に起こりやすい健康問題

- こうねんきしょうがい ほっかん とう
更年期障害(ほてり、発汗、イライラ等)
- しきゅうけい しきゅうたい らんそう にゆう
子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、乳がん
- せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病
- こつそ しょう
骨粗しょう症 など

こうねんき げんき す 更年期を元気に過ごそう！

うんどう 運動

いつもより多く歩く、
かじ あいま
家事の合間にストレ
ッチをする等無理な
などむり
く続けられる習慣を
つづ しゅうかん
つけましょう。

しょくじ 食事

しゅよく しゅさい ふくさい
主食、主菜、副菜を
きほん
基本にバランスよく。
こつそ しょうよぼう
骨粗しょう症予防の
ためにカルシウムを意
しき
識してとりましょう。

メンタルケア

がんば しゅうい たよ
頑張りすぎず周囲に頼
る、疲れたら休むこと
つか やす
が大切です。つらい時
たいせつ とき
は迷わず医療機関を受
まよ いりようきかん じゅ
診しましょう。



カルシウムアップメニューのご紹介

さけ かんたん む 鮭の簡単レンジ蒸し

<< 作り方 >>

わかめやスライスチーズでカルシウムアップ!

《材料(2人分)》

生鮭	2切れ
酒	大さじ1
カットわかめ	3g
しめじ	1/2パック
ポン酢	小さじ2
スライスチーズ (とろけるタイプ)	2枚

- ① 生鮭は酒をふりかけて、しばらくおく。
- ② カットわかめは水でもどし、水気をしぼる。
- ③ しめじは小房に分ける。
- ④ 耐熱皿にわかめ、生鮭、しめじの順に乗せ、ラップをかけ、電子レンジで4~5分加熱する(1人分ずつ)。
- ⑤ ラップをはがし、スライスチーズを乗せて30秒加熱する。
- ⑥ ポン酢を小皿に盛り、つけていただく。



ビタミンDを多く含む 鮭やきのこがカルシウムの吸収を助けます♪

※電子レンジの加熱時間は500~600Wでの目安です。火の通りを確認し、時間を調整してください。

《栄養価(1人分)》

エネルギー	181 kcal	たんぱく質	20.1 g	脂質	7.5 g
炭水化物	5.3 g	食塩相当量	1.4 g	カルシウム	139 mg

よっかいちしけんこう 四日市市健康マイレージ事業

四日市市健康マイレージ事業とは?

「毎日体操をする」「夕食後は間食しない」など健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントたると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

【対象】市内に在住、または在勤・在学する18歳以上のひと

【申込書入手方法】

四日市市健康づくり課ホームページからダウンロードしていただくか、健康づくり課、各地区市民センター等窓口を設置の、健康情報冊子「ARUKU」11ページ~13ページに掲載しています。(リーフレットもあります。)

【申込方法】

申込書に500ポイント分の取り組み内容等必要事項を記入のうえ、3月末までに健康づくり課まで持参または郵送するか、右の二次元コードから申請してください。

こちらの二次元コードから



三重とこわか健康応援カードとは?



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。

こちらの二次元コードから

