

# 女性のライフステージと健康

いなべ市 健康推進課  
TEL:0594-86-7824

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。  
自身の健康のためにも、**ぜひ検診を受けてみませんか？**

## 思春期

初潮が始まり月経が安定するまでの期間。女性ホルモンが急激に増えます。

からだや性についての正しい知識と生活習慣を身につけることが大切です。

### 〈代表的な病気やトラブル〉

- ・月経異常(無月経、周期の乱れ等)
- ・月経前症候群(PMS)
- ・摂食障害(拒食・過食)



## 性成熟期

女性ホルモンの分泌が安定する時期。女性特有の病気やトラブルも増えてきます。

普段の健康管理に加え、定期的な健診・検診も習慣にしていきましょう。

### 〈代表的な病気やトラブル〉

- ・月経困難症(月経痛がひどい)
- ・子宮内膜症、子宮筋腫
- ・子宮頸がん、乳がん

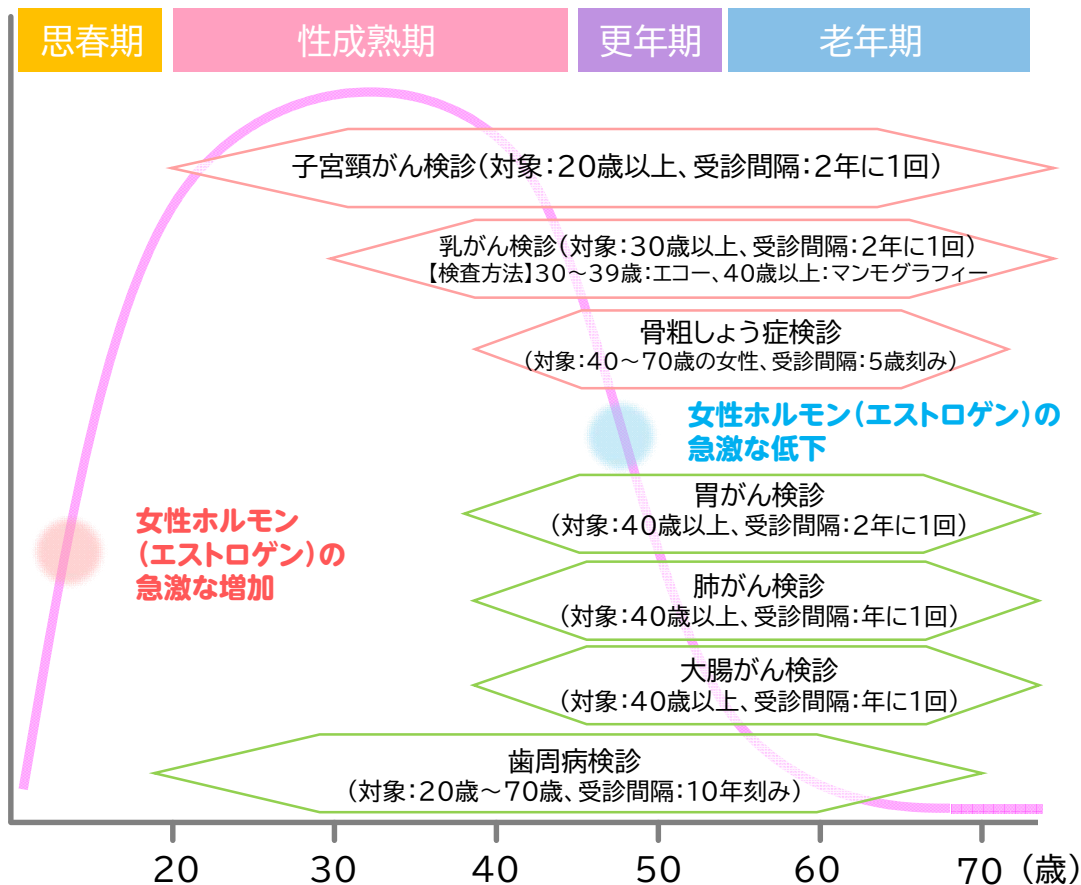


## 思春期

## 性成熟期

## 更年期

## 老年期



## 更年期

女性ホルモンが低下し、ホルモンバランスが乱れやすい時期。生活習慣病のリスクが上がってくるため、より一段階アップした健康意識を持ちましょう。

### 〈代表的な病気やトラブル〉

- ・更年期障害
- ・生活習慣病
- ・骨密度の低下
- ・子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、乳がん



## 老年期

女性ホルモンの分泌がわずかになり、生活習慣病のリスクが高まる時期。筋肉量の減少に注意し、食事や運動習慣を見直してこれからの人生を楽しみましょう。

### 〈代表的な病気やトラブル〉

- ・骨粗しょう症
- ・生活習慣病
- ・フレイル
- ・がん
- ・皮膚の病気



## 自分のBMIと標準体重を知ろう！

「やせ」も「肥満」も生活習慣病のリスクを高めます。

BMI=体重[ ](kg)÷身長[ ](m)÷身長[ ](m)

目標とするBMI 18~49歳 18.5~24.9  
50~64歳 20.0~24.9



女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ