

自分らしい幸せを実現するための健康づくり

—女性の健康づくり編—

女性は閉経後、女性ホルモン（エストロゲン）が減少し、からだは様々な不調を感じやすくなります。健診・検診の受診、食生活、運動、禁煙、睡眠、女性の健康について知り、人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送りましょう！

1 女性と喫煙 禁煙、受動喫煙を避けましょう！

喫煙はがん、脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病など、多くの病気と関係しています。

石巻市は、男女ともに喫煙率が高いですが、特に女性の喫煙率は**7.6%**（仙台市を除く市町村平均6.5%）、石巻圏域の県内順位は**第1位**と高い状況です。



本人が喫煙しなくても、身の回りの煙を吸わされてしまう**受動喫煙**も問題です。

ご自身や家族の健康を守るためにも、みんなで禁煙に努めましょう。



2 女性と栄養 減塩とバランスの良い食事を取りましょう！

閉経後、**女性ホルモン**が激減することで、骨密度が低下し、骨折しやすくなります。

また、石巻市は**高血圧**の人が多く、血圧に関連して**脳血管疾患**による死亡率も高いです。**40～64歳**の働き盛り世代が要介護になる原因の約6割は脳血管疾患です。



高血圧や骨粗しょう症などを予防するためにも、**減塩**や**カルシウムの摂取**、**1日3食**バランスの良い食事を心がけましょう。



3 女性と検診 **がんのチェックをしましょう！**

乳がんは、日本人女性に最も多いがんで、**9人に1人**が経験するといわれています。早期発見できれば、高い確率で治癒が可能な病気でもあるため、**40歳以上**の女性は、2年に1回乳がん検診を受けましょう。



また、女性ホルモンの低下により、**歯周病**が悪化するリスクも高まります。歯を残し、食事を楽しむためにも、定期的な**歯科健診**も受けましょう。

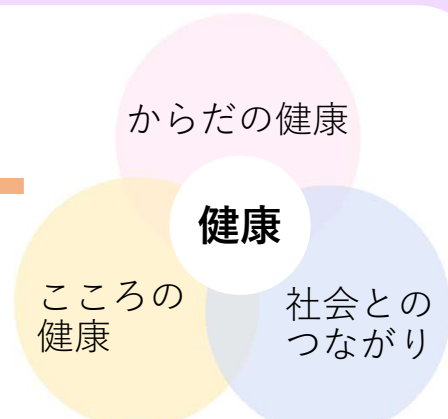
4 女性と運動 **適度な運動をしましょう！**

石巻市は、運動習慣がほとんどない人が**約4割**です。運動は**体重を減らす、血糖値を下げる、骨粗しょう症予防**などに効果的です。
一日30分、こまめに歩きましょう。



人生100年時代 自分らしい幸せを実現するために取り組みましょう！

こころもからだも健康で、人や社会とのつながりも満たされることが健康につながります。



参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

【参考】

女性の健康についての情報提供サイト
「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

詳しくはこちら➤



健康日本21アクション支援システム
「健康づくりサポートネット」

詳しくはこちら➤



他：第2次石巻市健康増進計画改訂版、令和6年度特定健診法定報告、令和7年度石巻市民健康調査結果

作成：石巻市保健福祉部健康推進課