

毎年3月1日～8日は女性の健康週間です

知ろう。支えよう。女性の健康

女性特有の健康課題

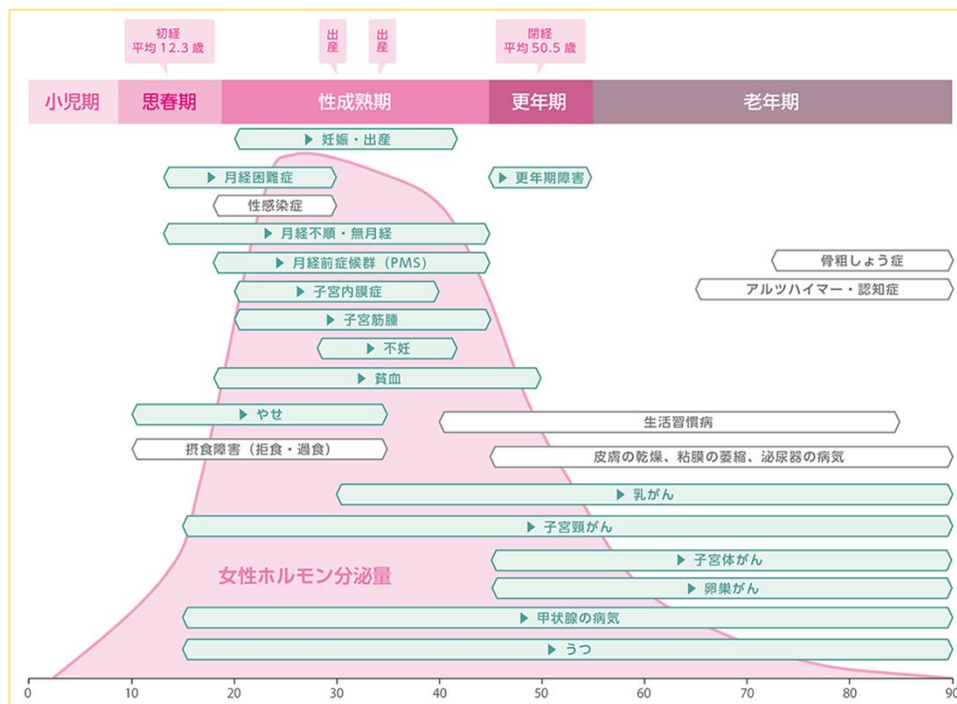
女性はライフステージによって、かかりやすい病気が違い、女性ホルモンの影響を大きく受けます。

下記サイト(女性の健康教室ヘルスラボ)より、子宮頸がん・乳がん・摂食障害・更年期障害・月経前症候群(PMS)など、女性の病気についてのセルフチェックを行うことができます。



リンク先:
「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・
国立成育医療研究センター監修
「女性の健康教室ヘルスラボ」
(<https://w-health.jp/about/>)

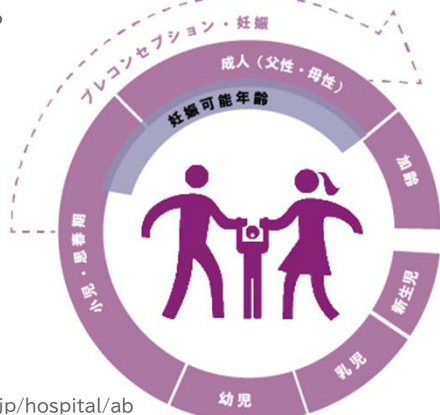
気になる症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。



出典:厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト:女性特有の健康課題」
(<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/health-issues.html>) (2026年3月2日閲覧)

プレコンセプションケアを知っていますか

プレコンセプションケアとは、妊娠を望むか望まないかに関わらず、妊娠できる健康な身体づくりをするための健康管理のことを言います。このケアでは、妊娠のためだけでなく、若い人々が将来のライフデザインを考えて日々の生活や健康と向き合うことが大切とされ、近年、注目されているヘルスケアの一分野となっています。



参考:引用:
国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
(<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>)
(2026年3月2日閲覧)



事業所の皆様へ

女性の勤続年数は、確実にのびています。しかし、女性は、ライフステージごとに様々な健康課題があります。健康に関する正しい知識や情報を入手し、誰もが健康で生き生きと働くことのできる職場づくりへ活かしてください。

働く女性の
心とからだの
応援サイト



リンク先:
働く女性の健康支援事業(厚生労働省委託事業)事務局
「働く女性の心とからだの応援サイト」(<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/privacy.html/>)

令和7年度の健康づくりサポーター通信は、今月号で最後になります。次年度もどうぞよろしくお願いします。



滋賀県健康づくりキャラクター
しがのハグ&クミ