



令和6(2024)年4月から、国民の総合的な健康づくりの方針である健康日本21(第三次)が開始されました。令和6年度の安定健康Net通信では、健康日本21(第三次)の内容をご紹介しますながら、皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は、女性の健康と睡眠についておとどけします。



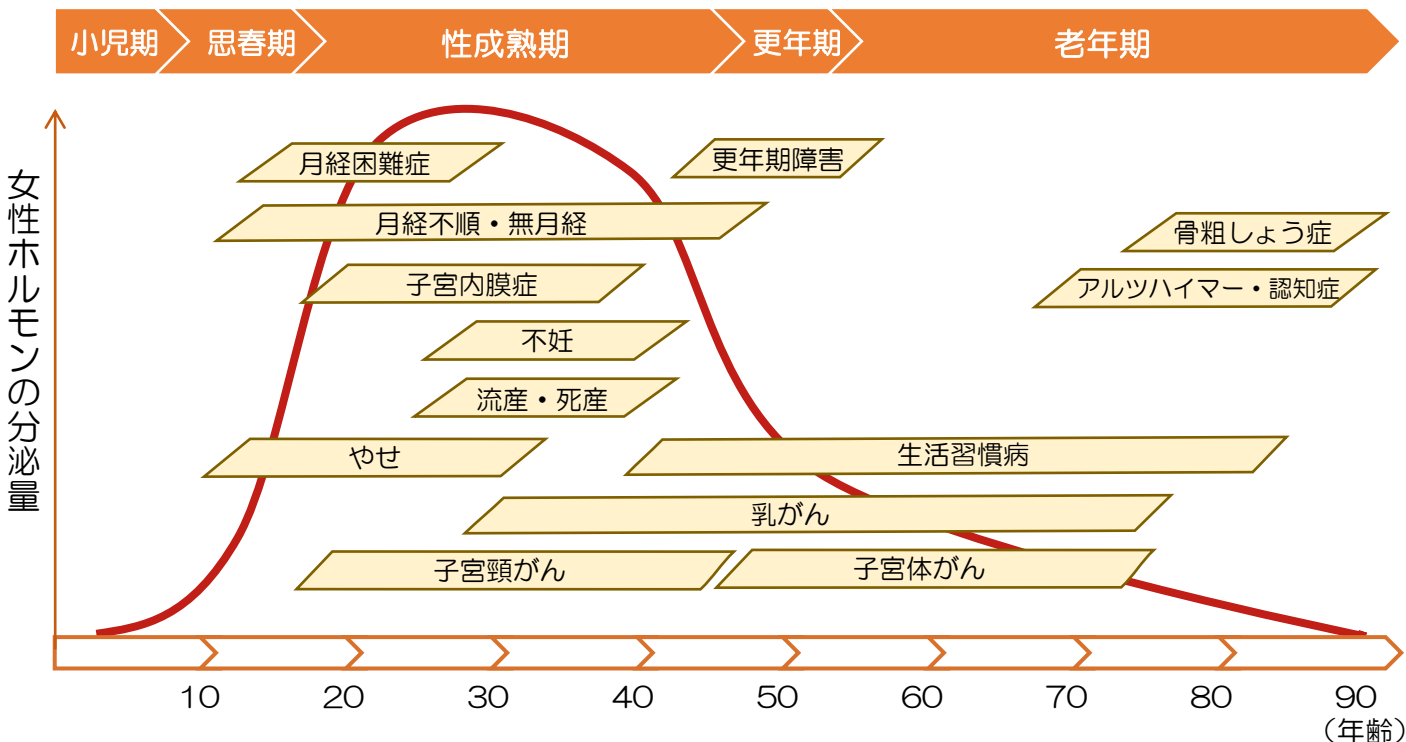
## 3月1日～3月8日は女性の健康週間

女性の心身は、女性ホルモンの影響を大きく受けています。女性ホルモンには、卵巣から分泌されるエストロゲンとプロゲステロンの2種類があります。おもな働きは次のとおりです。

エストロゲン	子宮内膜を増殖させる、乳房を発達させる、自律神経を安定させる、骨量を保持する、など
プロゲステロン	子宮を妊娠しやすい状態に調整する、妊娠を維持する、体温を上げる、食欲を増進させる、体内に水分を維持する、など

女性ホルモンはライフステージごとに分泌が変化するため、人生の各段階でかかりやすい病気や現れやすい症状が異なります。

### ライフステージごとに起こりやすい女性の健康問題



現代の女性は、妊娠、出産の機会が減っているため、女性ホルモンの分泌が多いことによる病気や症状が増えていると言われています。

女性の健康は、ライフステージごとに様々な課題が現れやすいこと、妊娠・出産により次世代の健康にもかかわってくることから、ライフコース全体にわたっての健康づくりが大切です。

健康日本21（第三次）では、女性の健康に関して以下の4つの目標を挙げています。

（参考：厚生労働省 健康日本21（第三次）推進のための説明資料）

## ①若年女性のやせの減少

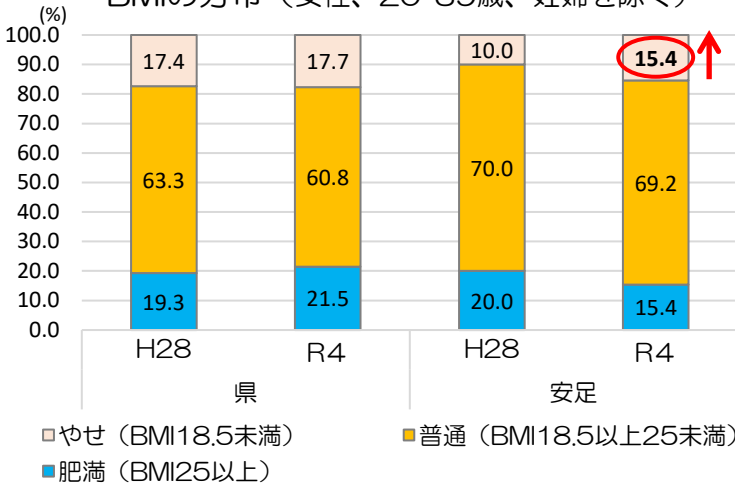
若い女性のやせすぎは、月経不順、女性ホルモンの分泌低下、骨量減少に関連すると言われています。また、妊娠前にやせていた女性は、低出生体重児を出産するリスクが

高いとも言われています。適正な体重を保つことは、次世代の健康を守る観点からも大切なことです。

健康日本21（第三次）では、令和14年度までに、若年女性のうち、やせすぎの人の割合を15%に減少させることを目標にしています。

安足地区では、前回調査よりも増加し15.4%という結果が出ています。一人一人が適正な体重を保てるように心がけましょう。

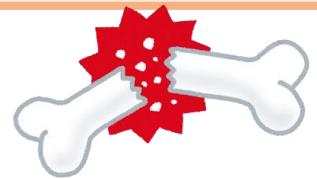
BMIの分布（女性、20-39歳、妊婦を除く）



（出典：栃木県 令和4（2022）年度県民健康・栄養調査）

## ②骨粗しょう症検診受診率の向上

女性が高齢になると骨粗しょう症になりやすくなるのは、閉経によってエストロゲン（新しい骨を作る骨芽細胞を活発にする働きある）が激減するためです。



骨粗しょう症の予防には、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを含んだバランスの良い食事、骨に刺激が加わる運動（ウォーキングや筋トレなど）が効果的です。加えて、骨粗しょう症検診を受けて、自分の骨の状態を知っておきましょう。（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット）



## ③生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の減少

女性にとって、生活習慣病のリスクを高めるお酒の量は、1日当たり、純アルコールで20gです。

1日に飲む量は、

- ビール（アルコール5%）ならば約500ml
- チューハイ（アルコール7%）ならば約350ml
- ワイン（アルコール12%）ならば約200ml

ご自身の体質に応じ、無理のない量を心がけましょう。

を超えないようにしましょう。

（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット）



## ④妊娠中の喫煙をなくす

たばこに含まれる有害物質は、血流や血液中の酸素の量を減らしたりします。妊娠中にたばこを吸うと、妊婦にも、赤ちゃんにも悪影響がおよびます。



### 妊婦に起こりうる影響

- 子宮外妊娠
- 常位胎盤早期剥離（出産前に胎盤が子宮壁からはがれてしまう）
- 前置胎盤（胎盤が子宮の出口をふさぐ位置にできる）

### 胎児に起こりうる影響

- 早産
- 低出生体重児
- 胎児発育遅延
- SIDS（乳幼児突然死症候群：元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然亡くなる）



受動喫煙によっても妊娠出産に悪影響が起こります。妊娠中の女性の周りにもたばこを控え、妊婦と赤ちゃんを受動喫煙の害から守りましょう。

（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット）



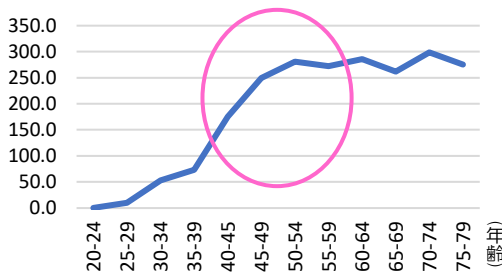
## 乳がん 子宮頸がん について

女性に特有のがんには乳がん、卵巣がん、子宮のがんなどがあります。ここでは若い年代から発症することも多い乳がんと子宮頸がんを取り上げます。

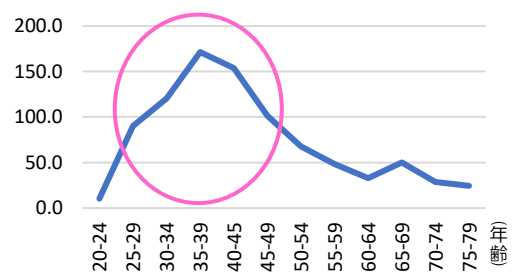
乳がんは、発生にエストロゲンが関係し、初経年齢が低い、閉経年齢が高い、初産年齢が高い、授乳経験がない、などが乳がんのリスクを高めるとされています。予防のためには、飲酒を控え、適正な体重を維持し、適度な運動を行うことがよいと考えられています。

子宮頸がんの発生は、性交渉で感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が関連していると言われています。HPVワクチンは子宮頸がんを予防するためのワクチンです。HPVワクチンは初めての性交渉前に接種することが望ましく、また、ワクチン接種を受けたとしても定期的に検診を受けることが大切です。

乳がんの罹患率



子宮頸がんの罹患率



出典：栃木県のがん2019 年齢階級別罹患率（人口10万対、85歳以上まるめ）B.上皮内がんを含む

多くのがんは、年齢が高いほどかかる人が増えていますが、乳がん、子宮頸がんは若い年齢の女性でもかかる率が高いがんです。**乳がん検診は40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上**になったら、それぞれ**2年に1回**は受けましょう。

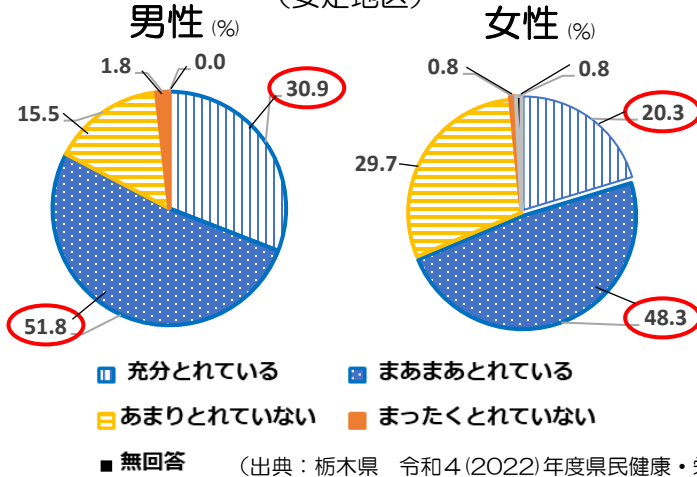
（参考：国立がん研究センター がん情報サービス）

# 睡眠について

(参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023)

睡眠は、体の健康、こころの健康のためにとても大切です。良い睡眠のために、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠で休養がとれている感覚）を確保するようにしましょう。

睡眠で休養がとれているか  
(安足地区)



健康日本21（第三次）では、「睡眠で休養がとれている者」の割合が80%になることを目標にしています。

栃木県の令和4年度県民健康・栄養調査では、安足地区において、睡眠で「休養が充分とれている」「まあまあとれている」という人が、男性で約8割、女性で約7割でした。

あなたはいかがですか？

睡眠休養感は、  
睡眠の質の指標  
まる。



適正な睡眠時間は個人差が大きいものですが、以下の時間が推奨されています。

子ども…小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間

成人…6時間以上

高齢者…6時間以上を目安とするが、寝床には8時間以上とどまらない

高齢者の場合、長く寝ても実際に身体が眠れる時間が増えるわけではなく、むしろ長く寝床にいることが健康のリスクになるとされています。



## 睡眠の質を高めるためのポイント！



- ✓ 起床後に朝日の強い光を浴びる。日中にできるだけ日光を浴びる。
- ✓ 寝る前はスマホやタブレットの使用を避ける。寝室はできるだけ暗くする。
- ✓ 朝食はしっかりと、夜食は控える。
- ✓ 就寝の1～2時間前に入浴する。
- ✓ 適度な運動習慣を身につける。夕方以降の運動は、就寝の約2～4時間前までにする。
- ✓ カフェインは1日400mg（コーヒーならば700cc程度）を超えないようにする。
- ✓ 晩酌は控えめにし、寝酒はしない。
- ✓ 禁煙をめざす。



発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会  
問い合わせ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病  
TEL：0284-41-5895  
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

