

◆健康情報だより◆ Vol.14 3月1日～8日は女性の健康週間

すこやかな人生を送るためにカラダのためにできること！

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを『女性の健康週間』と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性の健康に関する知識の向上、女性の健康課題の改善などを目的とし、国及び地方公共団体、関係団体などが全国規模でさまざまなイベントを開催しています。

そこで今回の健康情報だよりは女性の健康について正しい情報を得ることが大切と考え、信頼できる情報サイトをご案内します。

サイト記事のトピックもあわせて紹介します。

「ヘルスケアラボ



ライフステージ別女性の健康ガイド

女性の健康ガイド

女性検診とワクチン

女性の病気セルフチェック

女性のがん

※「厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班  
による運営サイト」

サイト⇒ <https://w-health.jp/>

「Tokyo 女子けんこう部



女子けんこうコラム

マンガで読める！大切なからだところ

※「東京都保健医療局」

サイト⇒ <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu/>

「すこやかな人生を送るために  
カラダのためにできること」



自分のカラダと向き合う適正体重の大切さ

やせ、食事について、理想のからだづくり

※厚生労働省『スマート・ライフ・プロジェクト』

サイト⇒ [https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2024/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/)

「骨活のすすめ



動画コンテンツ

骨活はなぜ必要なの？基礎編

年代別「骨活のすすめ」10代・20～30代・40～50代・60代以上別

※厚生労働省『スマート・ライフ・プロジェクト』

サイト ⇒ <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

## 「まとめ

---

女性の健康は、女性ホルモンの状況がライフステージごとに劇的に変化するという特性があります。ライフステージごとに変化する健康に対応するための知識を与えることは大切なことです。

今回紹介のサイトには、

- ・Z世代でも子宮頸がんは増加しています
- ・骨密度は、10代で土台が決まる
- ・無理な食事制限や朝食抜き、偏った食事は身体へのダメージが大きい
- ・妊娠・出産のための早目の準備
- ・更年期を取り巻く状況と治療

こんな内容が紹介されています。

情報化社会ですので欲しい情報にはいつでも触れることはできますが、正しい情報を見つけることは難しいです。

信頼できるサイトからの情報となりますので、どうぞご活用ください。

---

■発行：日本NCR健康保険組合      HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024年3月1日

■お問い合わせ

・Mail [HIA.JP@ncrkenpo.or.jp](mailto:HIA.JP@ncrkenpo.or.jp) ・Tel 03-5244-9800 ・Fax 03-5244-9383.

---