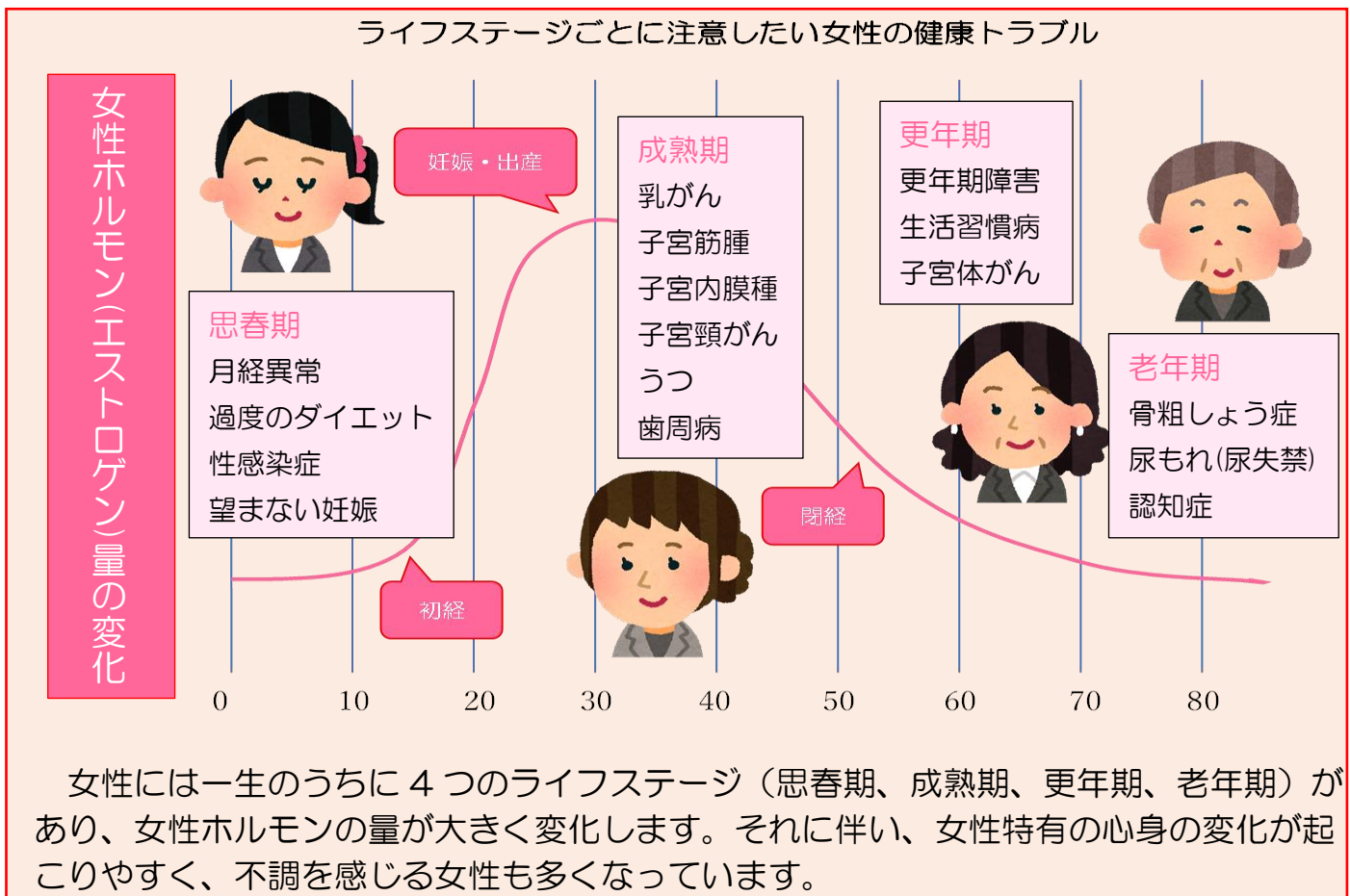




まだまだ寒い日が続きますが、新しい年を皆さんいかがお過ごしですか？
今回は、女性の健康やこころの健康づくりに関する内容をお伝えします。

3/1～3/8 は女性の健康週間です！

女性の健康週間は、**女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題**に対する社会的関心の喚起を図るための週間です。



女性には一生のうち4つのライフステージ（思春期、成熟期、更年期、老年期）があり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、不調を感じる女性も多くなっています。

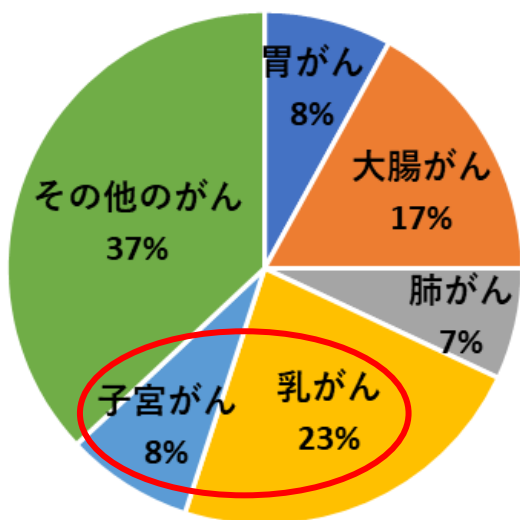
参考：とちぎのくらしと医療，女性の健康

また、年齢によって注意したい病気や症状も異なるため、**女性自身が女性特有の体と心の仕組みを知り、自身の健康に関心を持つことが大切**です。



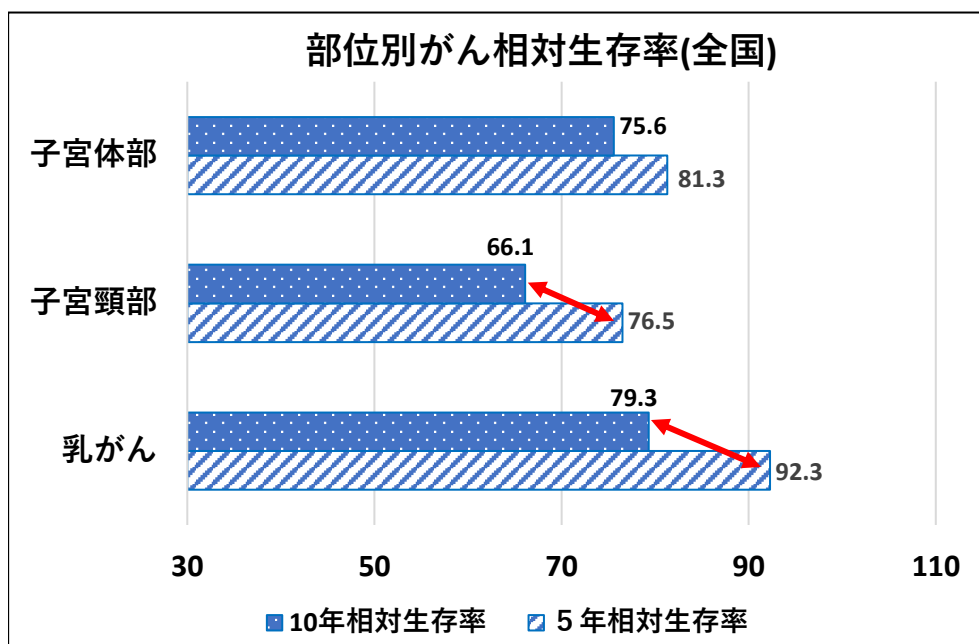
女性特有の病気として特に注意が必要なものとしては、「**乳がん**」「**子宮がん**」があります。

がん種別罹患割合(安足地区:女性)



安足地区の女性にとって
乳がんは最も罹患割合の高いがん
であり、子宮がんも含めると、
全体の3分の1を占めます！

参考：栃木県のがん 2018(平成30)年(栃木県がん実態調査報告)



参考：がん情報サービス, 「がん最新統計 がんの生存率」
※相対生存率：あるがんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標

また、乳がん、子宮がん（特に子宮頸部がん）は5年相対生存率と、10年相対生存率で大きく変わるため、**健(検)診での早期発見が重要になります！** 足利市・佐野市では**女性の集団検診***を設けているので、皆さんもぜひ一度、受診してみませんか？

※令和4年度の受付は終了しています。例年6月以降に受付を開始しています

こころの健康づくり

皆さん、身体だけでなくこころの調子はどうでしょうか？

日本では、**100人に約6人**が生涯のうちうつ病を経験しているという調査結果があります。また、女性の方が男性よりも約**1.6倍**多いことも知られています。

心の健康づくりには、自分自身の
ストレスに早く気づくことが重要まる！



最近1ヶ月間のあなたの状態について伺います。最も当てはまるものに○をつけてください。

1	①	ひどく疲れた	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	②	へとへとだ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	③	だるい	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
2	④	気が張り詰めている	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑤	不安だ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑥	落ち着かない	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
3	⑦	ゆううつだ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑧	何をするのも面倒だ	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった
	⑨	気分が晴れない	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんど いつもあった

判定

ほとんど
なかった **1点**

ときどき
あった **2点**

しばしば
あった **3点**

ほとんど
いつもあった **4点**

①～③の合計 12点 ④～⑥の合計 11点 ⑦～⑨の合計 10点 以上の方
総合計が27点以上の方

高ストレス状態です！

ストレスチェックで「高ストレス状態」に当てはまった方は、特に注意が必要です。
こころの健康を守るには、まずは**心身の休養を十分にとることが大切**です。
慢性的な不眠となってしまうと、**うつ病や生活習慣病の悪化**をもたらしてしまいます。

十分な睡眠をとるためにチャレンジしてみませんか？

- ① 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- ② 良い睡眠のためには、環境づくり(寝室の明るさや温度の調整)も重要です。
- ③ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ④ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

参考：厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～



不安でしかたない…

眠りたくても眠れない…



十分な睡眠やこころの休息をとっても、なかなか改善せずにお困りの方は、1人で抱え込まず相談機関に話してみましよう。

こころのダイヤル

- 電話番号：028-673-8341
- 相談日時：月曜日～金曜日 9時～17時
(祝日及び年末年始(12月27日～1月3日)を除く)

SNS 相談「こころの相談@とちぎ」

- 相談期間：令和4年4月1日～令和5年3月31日
- 相談日時：365日 13時～23時
- 本相談は「LINE アプリ」を使用します。
右の2次元コードを読み取るか、URLを入力して、登録してください。
URLはこちら⇒ <https://lin.ee/mEQ70Cr>



栃木県安足健康福祉センター 健康支援課

- 電話番号：0284-41-5895
- 相談日時：月曜日～金曜日 8時30分～17時
(祝日及び年末年始(12月27日～1月3日)を除く)

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](tel:0284-41-5895))

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-osirase1.html#nettsushintop>