



# 「知っておきたい女性の健康」

女性の健康週間

3月1日～3月8日

令和8年3月

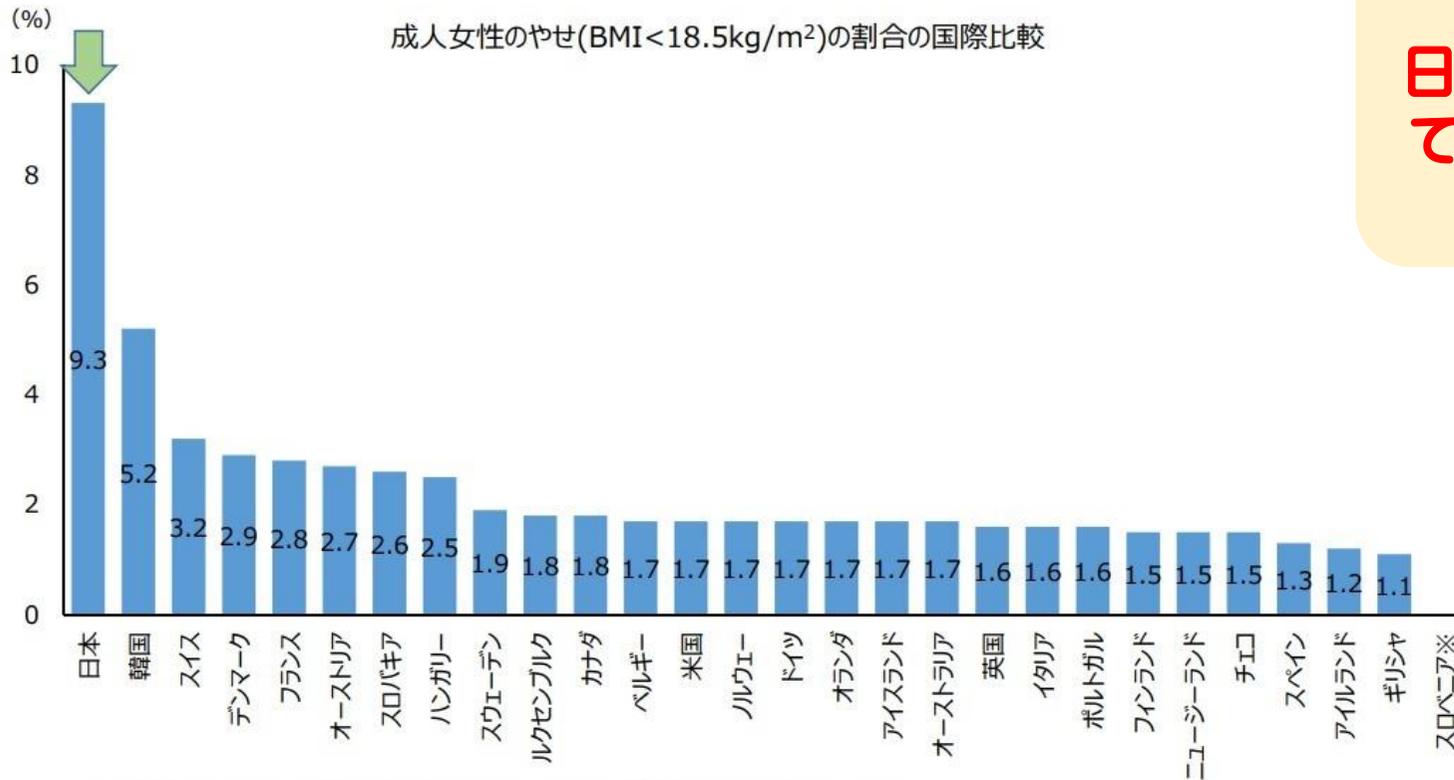
北部保健所健康推進班 作成



# 若年女性の”やせ”

## (参考) 成人女性のやせの国際比較 (2016年)

- 日本は、主な先進国の中でも、成人女性のやせの割合が高い状況にある。



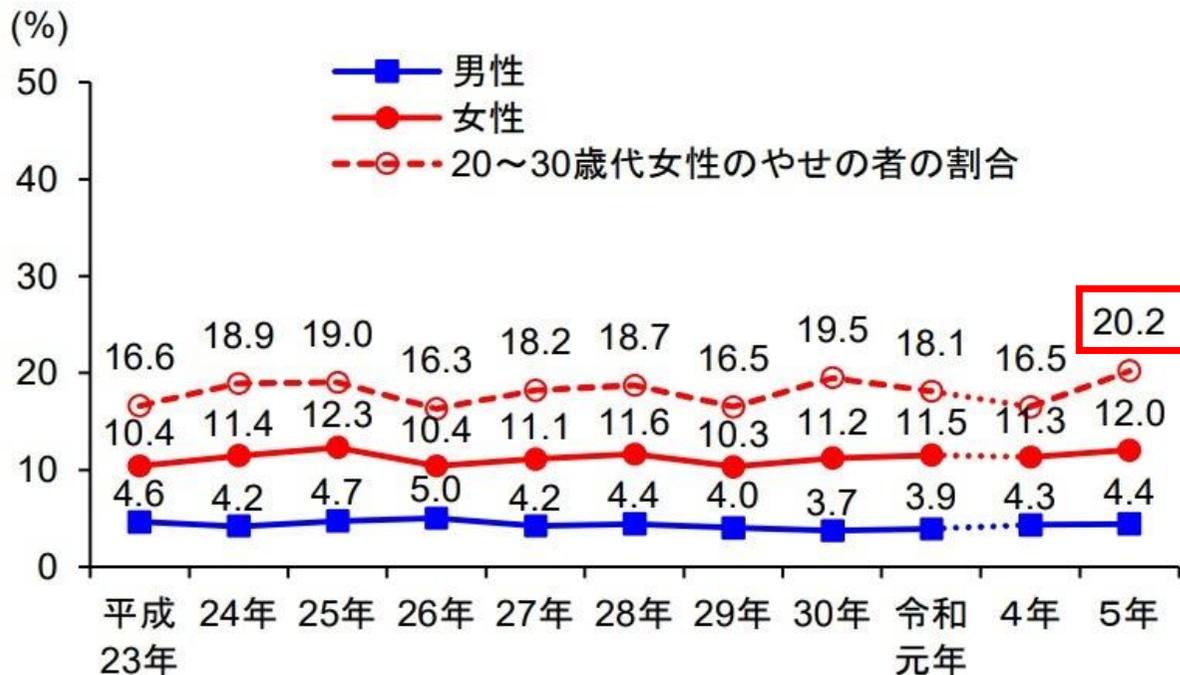
主な先進国として、経済協力開発機構 (OECD) 開発援助委員会 (DAC) 加盟国のみ図示  
※スロベニアのデータは不明

日本は、他の先進国と比べてやせている女性が多い。

出典：R3.3.29自然と健康になれる食環境づくりの推進に向けた検討会資料  
(「活力ある持続可能な社会の実現を目指す観点から、優先して取り組むべき栄養課題について」)

# 若年女性の”やせ”

全国 やせの者(BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合の年次推移(20歳以上)(平成23年~令和元年、4年、5年)



(令和2年及び3年は調査中止)

出典：「令和5年国民健康栄養調査の概要」

特に20~30歳代女性でやせている者が多い。

20~30歳代女性の5人に1人が”やせ”

沖縄県も全国と同様に20代でやせの者が多い。



# 若年女性の”やせ”

## “やせ”しているとどんな影響がある？

- 排卵障害（月経不順）
- 女性ホルモンの分泌低下
- 骨量の減少
- 低出生体重児を出産するリスクが高くなる

等

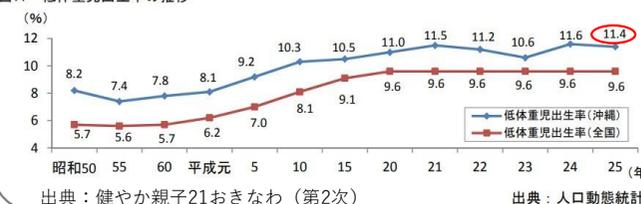
**女性の“やせ”は体に多くの影響を及ぼす。  
(妊娠や胎児への影響もある)**

参考：健康日本21（第3次）

沖縄県では全国と比べて  
**低出生体重児の出生率が高い。**

※要因としては、「**妊婦のやせ傾向**」、  
「**喫煙**」との関係が示されています。

図11 低出生体重児出生率の推移



自分のからだを数字で知ろう！

**かんたんBMI測定**



(厚労省) 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

# 骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)

・骨粗鬆症とは・・・

「骨の代謝バランスが崩れ、骨がもろくなった状態のこと」です

・閉経すると、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで、骨密度が低下します。60代以降になると骨密度が低下した状態の人が多くなり、**70代女性で3人に1人、80代女性で2人に1人**の方が骨粗鬆症といわれています。

・若い女性であっても、栄養不足、月経不順、運動不足などによって骨粗しょう症を発症したり、骨密度が低下して骨折してしまう可能性があるため注意が必要です。

・骨折によって生活の質が低下したり、寝たきりになったりしてしまうのを予防するためにも、食事や運動などを意識しましょう。

・定期的に**骨粗鬆症検診**を受け、自分の骨の状態をチェックすることが大切です。

**骨粗鬆症は、骨折によって生活の質に大きく影響を与えます。**

**定期的に骨粗鬆症検診を受けましょう。**

※骨粗鬆症検診の詳細については、お住まいの市町村またはお勤め先へお問い合わせください。

※骨密度測定については、様々な健康イベントにおいても実施している場合があります。

参考：厚生労働省 女性の健康週間特設ホームページ「骨活のすすめ」  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

# 骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)

おすすめ予防対策 (厚生労働省 女性の健康週間特設ページ「骨活のすすめ」より抜粋)

骨粗しょう症は運動や食事などの生活習慣を見直すことによって防ぐことができます。

## 食事

大切なのは1日3食をバランスよく、しっかり食べること。そのうえで、健康で丈夫な骨をつくるために必要な栄養素を意識して摂りましょう。

### ● カルシウム

骨の主成分である「カルシウム」の摂取量は、男女共にどの年代も不足しています。骨粗鬆症予防には1日700mgのカルシウムを摂るように心がけましょう。乳製品、大豆製品、小魚などを積極的に取り入れてください。

### ● ビタミンD

カルシウムの吸収を高め、骨への沈着を助けたり、丈夫にしたりする「ビタミンD」の摂取量も、男女ともにどの年代でも不足しています。日光浴、魚やきのこなどで補いましょう。

### ● ビタミンK

カルシウムを沈着させる作用をもつ「ビタミンK」。不足すると適切な骨の形成ができなくなります。納豆や緑黄色野菜などで補いましょう。

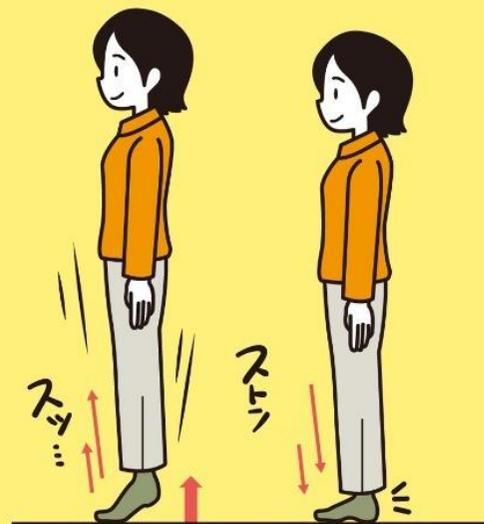
他に、丈夫な骨を作る「たんぱく質」や「ビタミンB群」の摂取も心がけるようにしましょう。



食事は1日3食で、バランスよくとりましょう。

## 運動

いくつになっても、骨は運動によって強くすることができます。ポイントは骨に刺激を与えるような運動。ジョギングやウォーキング、階段の上り下りの他、かかと落としやジャンプといった運動も有効です。



### ● かかと落とし

つま先立ちをしたら、かかとをストンと落とすだけ。1日に50回が目安ですが、無理のない範囲で行ってください。また、姿勢が不安定になる人は、テーブルやイスの背に手を置いて行いましょう。

## その他

「適度な日光浴」、「禁煙」も骨密度の低下を防ぐことに繋がります。



図の出典：厚生労働省 女性の健康週間特設ホームページ「骨活のすすめ」  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

# 飲酒

- **飲酒は、生活習慣病のリスクを高めま**す！

(がん、脳出血、脳梗塞、高血圧など)

生活習慣病のリスクを高める飲酒量 = **純アルコール摂取量20g以上** (女性) ※男性は40g以上



純アルコール20g (1合)とは？

日本酒  
度数: 15%  
量: 180ml

ビール  
度数: 5%  
量: 500ml

焼酎  
度数: 25%  
量: 約110ml

ワイン  
度数: 14%  
量: 約180ml

ウイスキー  
度数: 43%  
量: 60ml

缶チューハイ  
度数: 5%  
量: 約500ml  
度数: 7%  
量: 約350ml

上記のアルコール度数(%)は、一般的な目安です。よく飲むアルコール飲料の商品名とアルコール度数(%), サイズを確認したうえで計算してください。グラム表記されている商品もありますので、購入時に確認してください。

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか？

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式  (ml) × [  (%) ÷ 100 ] × 0.8 =  (g)

\*アルコールの比重

アルコール量計算のお役立ちサイト



飲酒チェックツール SNAPPY PANDA<sup>TM</sup>



お酒の量と度数(%)を入力すれば、アルコール量を計算できる無料のサイトやアプリがありますので、そちらも活用してみてください。

**健康に配慮した飲酒を心がけましょう。  
妊娠中、授乳中の飲酒は控えましょう。**

図の出典：(厚労省作成リーフレット)「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方」  
[https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis\\_mhlw/pdf/leaf-alcohol-male\\_a5.pdf?1682001420120](https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-alcohol-male_a5.pdf?1682001420120)  
参考：「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)」

# たばこ

たばこは様々な健康被害を及ぼします(右図参考)。

特に女性の喫煙は、、、

- － 早産 (予定よりも早く生まれる)
- － 胎児の発育不全 (成長が十分でないまま生まれる)

など、おなかの赤ちゃんの健康にも影響を与えます。

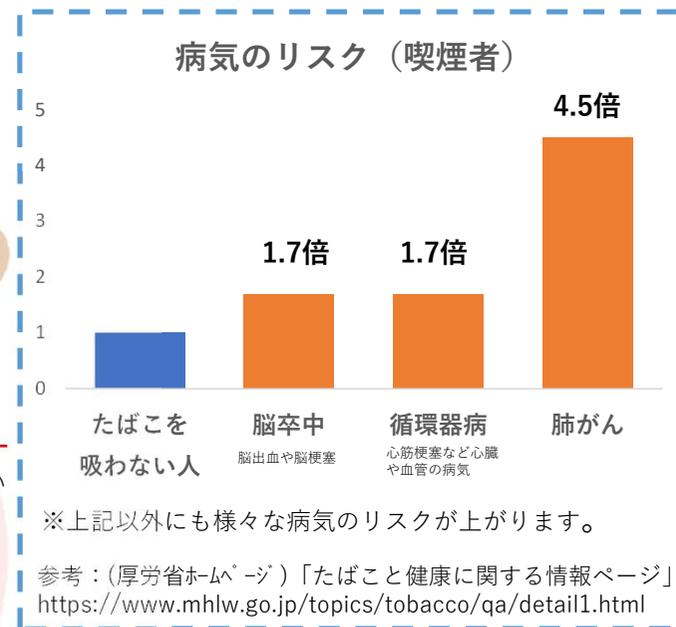
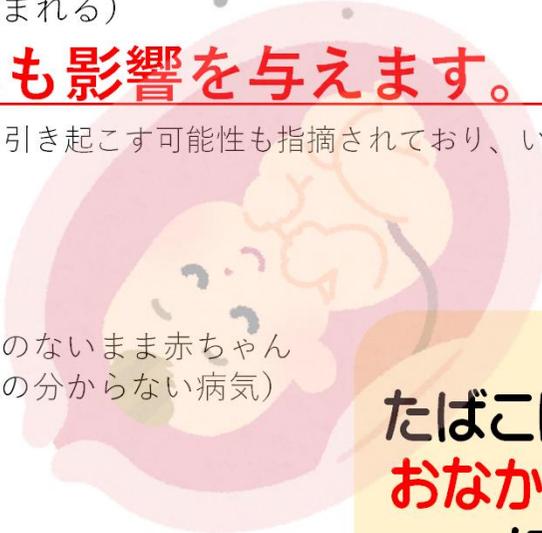
※他にも「子宮外妊娠」、「常位胎盤早期剝離」、「前置胎盤」を引き起こす可能性も指摘されており、いずれも妊婦と胎児の健康に影響を与える要因となります

他にも、、、

- － 乳幼児突然死症候群 (何の予兆や既往歴のないまま赤ちゃんが突然死に至る原因の分からない病気)
- － 喘息の悪化
- － 呼吸器疾患

など、子どもの健康にも影響を与えます。

加熱式たばこなどの新型たばこにおいても、紙巻きたばこと同様の健康被害を及ぼす可能性があります。



たばこは、自身の健康だけでなく、おなかの赤ちゃんや子どもの健康にも影響を及ぼします。

参考：・(厚労省ホームページ)「なくそう！望まない受動喫煙」>受動喫煙が与える胎児や子どもへの影響  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/people/kosodate/>  
・(子ども家庭庁ホームページ)子どもの健康に関する取組み>乳幼児突然死症候群(SIDS)について  
<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids/>

# 歯と口の健康

あなたの口の中、健康ですか？

歯周病は糖尿病や心疾患、脳梗塞など  
全身の様々な疾患と関連があることが分かっています。



また、**歯周病は生まれてくる赤ちゃんの健康に影響が出る可能性があります。**

妊娠中はホルモン変化の影響から、**口腔内で歯周病菌が増殖します。**  
歯周病菌が出す物質が血液にのって全身に運ばれることで、**子宮やおなかの中の赤ちゃんにも影響が出る可能性がある**と言われてています。



**毎日の口腔ケアをていねいに行いましょう。**  
**定期的に歯科健診を受けましょう。**  
“妊娠後から”ではなく、“普段から”歯と口の健康を保つことが大切です。



参考：・（厚生労働省）e-ヘルスネット「口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連」  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-01-006.html>  
・（沖縄県健康長寿課作成パンフレット）「妊娠時の歯とお口のケア」

# 参考

健康寿命をのぼそう  
SMART LIFE PROJECT



スマート・ライフ・プロジェクトは、厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をWEBサイトなどで発信し、食事、運動、けんしん、そして禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指します

参考：厚生労働省 女性の健康週間特設ホームページ



## 「カラダのためにできること」

女子体操選手として活躍し、引退後は2児の母親でもある田中理恵さんと産婦人科医でスポーツドクターの能瀬さやか先生。田中さんの現在までの健康秘話を尋ねながら、女性の健康について、能瀬先生がやさしく解説します。やせすぎによる月経不順など女性特有の病気に気づくだけでなく、健康のために今日からできることを、対談を通じて語ります。

健康寿命をのぼそう  
SMART LIFE PROJECT



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

女性が生涯を通して、健康で充実した日々を過ごすためには、正しいカラダづくりが大切です。食事、運動、健康知識…。正しい情報を身につけながら、自分のカラダのこと、一緒に見直してみませんか？  
参考：厚生労働省 女性の健康週間特設ホームページ「カラダのためにできること」  
[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」

産婦人科医の善方裕美先生（よしかた産婦人科 院長、横浜市立大学 産婦人科 客員准教授）が骨粗しょう症の症状や対策についてくわしく解説しております。また、インタビュームービーでは基礎編、年代別編と骨活について知っておきたい知識や予防対策など解説した後にクイズをご用意しており、楽しみながら学べるコンテンツとなっています。

健康寿命をのぼそう  
SMART LIFE PROJECT

骨活はなぜ必要なの？  
Part 1  
基礎編

「骨粗しょう症」と聞くと高齢者になる病気だと思いませんか。実は、食事で必要なカルシウム量や運動がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され、骨密度を増やすことができます。10代であっても骨折しやすくなることもあります。正しく知って、今日から対策を行いましょう。

骨活のすすめ  
基礎編  
骨活はなぜ必要なの？

40～50代編

「更年期」を「更年期」にしよう

監修／善方裕美  
よしかた産婦人科 院長  
横浜市立大学 産婦人科 客員准教授

医学博士。日本産科婦人科学会専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医。日本骨粗鬆症学会認定医・評議員。

参考：厚生労働省 女性の健康週間特設ホームページ「骨活のすすめ」  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

# 参考

## 女性の健康情報サイト『ヘルスケアラボ』

女性が気になる病気のセルフチェックを簡単に行えます

女性の健康推進室  
ヘルスケアラボ  
HealthCareLab

はじめに 女性の健康ガイド 病気を調べる セルフチェック マタニティトラブル

ヘルスケアラボはすべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成し、令和5年度より厚生労働省補助金事業として運営されています。

ピックアップ

外旅行に行っても大丈夫ですか？

妊娠中の「知りたい」に答える

すべてはいけないものはありますか？

マタニティトラブル Q&A 配信中

更新 2025/02/03  
「乳腺症、乳房痛」の記事を加筆修正しました

更新 2025/01/31  
「卵巣がん」「膝痛、腰痛」を加筆修正しました

お知らせ一覧 ▶

### 摂食障害(拒食、過食)でお悩みの方へ

詳しくはこちら



気になる女性の病気  
セルフチェック  
CHECK ▶

子宮内腫瘍?  
子宮筋腫?

妊娠中の気になるQ&A  
マタニティトラブル

はじめに すべての女性に知ってほしい女性のからだところの特性 ▶

病気を検索 気になるキーワード、症状で調べよう ▶

病院検索 医療施設へのご案内です。 ▶



「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」  
女性の健康推進室 ヘルスケアラボは、厚生労働省研究班が監修した女性の健康情報サイトです。子宮頸がんや更年期障害など、女性が気になる病気のセルフチェックも簡単に行えるページです。

ライフステージ別女性の健康ガイド

すべて表示 小児期・思春期 成人期 更年期 老年期 妊娠・出産

<b>月経のトラブル</b> 赤血球不足 月経痛 月経不調・無月経 産後期のセルフチェック	<b>女性に多いからだの不快感と病気</b> 肩こり・肩こり 甲状腺の病気 乳がん、乳房痛 産前・産後のセルフチェック	<b>人に気づきにくいデリケートな悩み</b> 性暴力、デートDV 性感染症(STI) 感染症(梅毒、淋病) 産前・産後のセルフチェック
<b>こわくて大丈夫? 小児期の気かり</b> 目が覚めている? 乳幼児の発達障害 産前・産後のセルフチェック	<b>こわくならない思春期って何</b> 思春期は第2の誕生 思春期が早い(思春期早発症) 思春期が遅い(思春期遅発症) 産前・産後のセルフチェック	<b>思春期に多いからだの不快感と病気</b> 思春期のせい ふらふらする・寝れぬ 産前・産後のセルフチェック
<b>ひとりでは解決しない思春期の性と健康</b> 性行為と性被害 性自認と性嗜好 自尊心・自己肯定感を育てよう 産前・産後のセルフチェック	<b>要注意! 早め気づいて子宮と卵巣の病気</b> 子宮がん 子宮内腫瘍 子宮筋腫 子宮頸がん 子宮にまつわるセルフチェック	<b>早めの準備が大切! 妊娠・出産のこと</b> 妊娠前に受けておきたい検査 妊娠中・産後・産後のケア 母乳育児 産前・産後のセルフチェック
<b>更年期を取りまく不安と悩みの解消</b> 更年期障害とは? 更年期障害のセルフチェック	<b>更年期の相談がきっかけ 更年期に多い症状と病気</b> うつ 女性ホルモン不足・骨密度低下 メタボリックシンドローム・糖尿病 産前・産後のセルフチェック	<b>更年期で増える悩みの解消</b> 骨粗鬆症、骨質 認知症、認知症、アルツハイマー フレイル、生活不活発 産前・産後のセルフチェック

参考：女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」  
<https://w-health.jp/>

# 参考

## 「たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと」

あしたの暮らしをわかりやすく  
政府広報オンライン



病気予防

2013年10月17日

たばこの煙の恐ろしさ 吸ってる人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと



↑視聴はコチラから  
(政府広報オンライン リンク)

イギリスで、50年間追跡調査をした結果、喫煙者は非喫煙者に比べ、寿命が10年縮まるという事が判明しております。また、日本の最近の研究でも喫煙者の平均寿命が男性で8年、女性で10年短縮することが報告されています。今回は、吸っている人も、吸わない人も他人事では済まされない、たばこの煙が及ぼす様々な害について、有識者のインタビューを交えて、説明します。

(政府広報オンライン当該ページ説明文から引用)  
<https://www.gov-online.go.jp/prg/prg8643.html>