

わたしの**今**の健康が 未来につながる ～健康づくりを応援～



がんの早期発見とがん治療との両立を考えよう

働く世代の女性は、
男性より**がんになる人が多い**

- ・20代後半から50代前半まで、女性の
がんになる人は、男性を上回っています。

日本人女性がかかる「がん」
第一位※1 **乳がん** ※1 2017年のがん罹患率

- ・30代から増加し、40代後半がピーク。
生涯で乳がんにかかる確率は9人に1人。

乳がんは**早期発見**で95%以上
が**治ります**※2

※2 治るとは、診断時からの
5年相対生存率のこと

- ・乳がんは早期に発見して治療すれば、より
高い確率で治すことができます。

早期発見した場合
(限局)

100.0%

5年
相対生存率

早期発見
できなかった場合
(遠隔)

39.8%

出典：全がん協加盟施設における5年生存率
(2010～2012年診断例)

乳がん**チェック**ができる
サイトがあります

女性の健康推進室ヘルスケアラボ
(厚生労働省研究班監修)



「厚生労働省研究班」東京大学医科学研究所監修

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

TOP > これって病気かな？女性の病気セルフチェック > 乳がんチェック

乳がんチェック

まずはあなたの年代をお答えください

40代

ヘルスケアラボ
健康相談窓口

全14問でチェック

40歳以上は、2年に1回
乳がん検診を

市が実施する
乳がん検診



マンモグラフィーによる乳がん検診は、乳がん
死亡を減らすことが科学的に証明されています。
40歳以上では、2年に1回の検診を習慣化しま
しょう。

今年度40歳以上の女性に料金補助があります。
また今年度41歳の女性には無料クーポン券を
送付しています。



検診の内容や申込方法は
市ホームページ
「乳がん検診」

〒030-0962 青森市佃2丁目19-13

青森市保健所 健康づくり推進課

電話 017-718-2942

市ホームページにて
「女性の健康」
動画公開中！



日本の女性は鉄分不足！ その不調、貧血かも？

月経のある20～40代の女性の約65%が「貧血（鉄欠乏性）」もしくは「かくれ貧血」です。

貧血の原因

血液中のヘモグロビンは、酸素を全身に送る働きをします。ヘモグロビンは鉄によって構成されているので、体内の鉄が不足すると、ヘモグロビンの量も減ってしまい、体内が酸欠状態になってしまいます。

貧血のリスク

貧血は、めまいや立ちくらみだけでなく、だるさや頭痛、気力の低下、肌荒れ、爪の変形、むくみなどの不調の原因になります。



貧血対策のための 食生活のポイント

- ・鉄分、亜鉛、ビタミンB12、葉酸等の栄養素をとろう。
- ・ヘモグロビンが入っている「赤血球」の寿命は約120日。毎日約1%ずつ入れ替わるので、鉄分補給は毎日こつこつ続けることが大切です。
- ・ヘモグロビンは鉄だけでなく、タンパク質とも結合しています。米飯は大丈夫ですが、小麦は必須アミノ酸（タンパク質）が足りないのので、パンや麺を好む場合は、たんぱく質も意識してとろう。
- ・カフェイン飲料は、鉄分の吸収を邪魔するので、食事前後1～2時間は避けよう。

<貧血対策のおすすめ食材>

牛もも肉 レバー あさり 小松菜 まぐろ



月経前症候群(PMS) 体と心の症状に 悩んでいませんか？

月経がある女性の2～10%に起こるとされていますが、原因は明確ではありません。

体の症状

- ・腹部の張った感じ
- ・頭痛
- ・乳房の張った感じ
- ・肩こり
- ・むくみ
- ・便秘 など

心の症状

- ・イライラ感
- ・集中力低下
- ・怒りやすい
- ・無気力 など

治療法

症状に応じて、対処治療を試みるようになりますので、**症状を書き留める**ようにしましょう。

むくみやしつこい便秘、腹部の張った感じには、漢方薬が治療に使われることもあります。

子宮頸がんについて知ろう

子宮頸がんは20代からかかる人が増加します。早期発見で、ほぼ治療できますが、**子宮頸がんの初期は全く症状がないため、2年に1回、定期的に検診を受けることが重要です。**

市が実施する 子宮頸がん検診

今年度20歳以上の女性に料金補助があります。また今年度21歳、30歳の女性には無料となる券を送付しています。



検診の内容や申込方法は
市ホームページ
「子宮頸がん検診」



あなたの未来のために、今の生活習慣を見直し、健康づくりを実践しよう！

運動

- ・座りっぱなしを避けよう。
- ・今より10分多く体を動かそう。



食事

- ・1日3食、朝ごはんもしっかり。
- ・主食、主菜、副菜の、バランスのとれた食事をしよう。



睡眠

- ・6時間以上を目安に、十分な睡眠時間をとろう。
- ・寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマートフォンの使用や夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙は睡眠を妨げるので、避けよう。

禁煙

- ・喫煙は月経障害や不妊、動脈硬化、がん、認知症など多くの病気の要因となるほか、受動喫煙のリスクもあるので、禁煙しよう。



健康寿命をのばそう
Smart Life Project(厚生労働省)運動等の動画はこちら

2025.9