

県東健康だより

～(県東)地区で(健康)に働こう!～
Vol.4(2025.3)

今年度最終号まる～
次年度も働く世代に向けた
健康情報を発信していくまる～



3月1日～8日は
『女性の健康週間』です

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。

その理由には、女性ホルモンが影響しています。月経異常、月経前症候群(PMS)、子宮内膜症、乳がんなど女性特有の疾患があります。

若い頃から正しい知識を身につけ、気になる症状がある人は、抱え込まず、まずは婦人科に相談しましょう。

まずは、女性のからだと
こころの特性を知ることから
始めてみませんか。



思春期

- ・二次性徴
- ・月経異常
- ・望まない妊娠
- ・性感染症

成熟期

- ・妊娠・出産
- ・不妊
- ・月経前症候群(PMS)
- ・子宮内膜症
- ・子宮筋腫
- ・子宮頸がん
- ・乳がん
- ・うつ

更年期

- ・更年期障害
- ・生活習慣病
- ・骨粗鬆症
- ・子宮体がん
- ・大腸がん
- ・乳がん
- ・うつ
- ・尿漏れ・尿失禁

老年期

- ・生活習慣病
- ・骨粗鬆症
- ・子宮体がん
- ・大腸がん
- ・乳がん
- ・うつ
- ・認知症
- ・筋肉量減少

出典:厚生労働省 HP 女性の健康推進室ヘルスケアラボ、
SMART LIFE PROJECT 婦人科受診のトリセツ 基本編

-季節の野菜レシピ-

新たまねぎとカニかまのコールスロー



材料(2人分)

- 新たまねぎ 150g
- カニかまぼこ 30g
- にんじん 20g
- パセリ 少量
- 塩 少量
- マヨネーズ 大さじ1
- すし酢 小さじ1

栄養量(1人分)

- エネルギー 126kcal
- たんぱく質 6.2g
- 炭水化物 11.6g
- 食塩相当量 1.4g
- 野菜の量 85g

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスして塩もみし、10分程度置いて水気を絞る。
- ②カニかまは、食べやすい大きさに裂く。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④ボウルにAの材料を合わせ、①、②、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、パセリをかける。

女性の健康週間にあわせ、
市民公開講座が開催されます
後援:栃木県 他



女性の健康週間 市民公開講座

女性の健康と働き方

～誰もが健やかな社会の実現へ～

日時 2025年3月8日(土) 13:15～16:30
会場 パルティ とちぎ男女共同参画センター
(栃木県宇都宮市野沢町4番地1)

応募方法 右の応募フォーム内から個人情報の取扱いをご確認いただき、
必要事項をご入力ください。※応募人数に達した場合は締切りとなります。

【お問い合わせ】

10:00～18:00受け付け(無休) ☎0120-068-552

大塚製薬「女性の健康セミナー」事務局 <https://opnc.info/women>

詳細・申込はこちらから→
是非、ご参加ください

