3/1～3/8
女性の健康週間

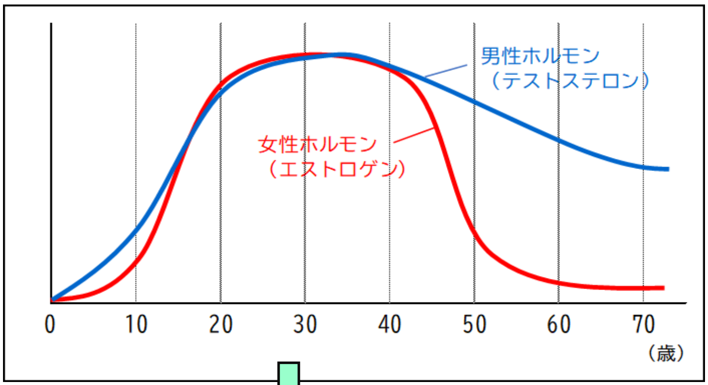
女性ホルモンについて知ろう！

山崎製パン健康保険組合

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。女性の心身の健康には女性ホルモンが大きく関わってきます。ホルモンの分泌は男女で違いがあり、ホルモンの変動で女性は健康に影響を及ぼします。女性がイキイキ・キラキラと健康で豊かに年齢を重ねられるよう、正しい知識を身に付けましょう。

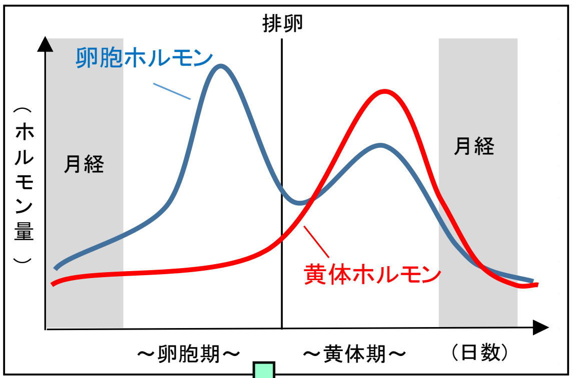
ホルモン分泌量の変化　生涯

ホルモンの分泌量は、一生を通じて大きく変化します。男女ともに20～30歳代でピークとなり、加齢とともに減少していきます。男性ホルモンは緩やかに減少するのに対して、女性ホルモンは40歳を過ぎたあたりから急激に減ります。



女性ホルモン分泌量の変化　毎月

女性ホルモンは2種類あり、月経のある女性はおおよそ28日周期で変動します。月経後から分泌される「卵胞ホルモン」と排卵後から分泌される「黄体ホルモン」の2種類あります。



女性ホルモンの変動によっておこること

閉経前後5年を更年期といいます

「更年期の症状」

女性ホルモンの減少により現れるさまざまな不調を「**更年期症状**」といい治療が必要な重い症状を「**更年期障害**」といいます。（日本の平均閉経年齢：50.5歳）

主な症状				
	ほてり のぼせ	めまい	不眠	頭痛 肩こり
	イライラ	気分の 落ち込み	意欲の 低下	関節痛 腰痛

「悪玉ｺﾚｽﾃﾛｰﾙの増加」

女性ホルモンはｺﾚｽﾃﾛｰﾙの抑制や内臓脂肪を分解するはたらきがあります。女性ホルモン減少に伴い、高血糖や高血圧症のリスクが高まります。

黄体ホルモンが増えるとおこります

「PMS（月経前症候群）」

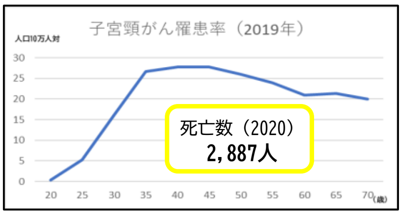
月経前の不快な症状を「**月経前症候群**」といいます。イライラや気分の落ち込み、頭痛・腹痛など身体の不調がみられる方は4人に1人はいるといわれています。

月経トラブルや更年期のつらい症状が続くときはがまんせず、婦人科を受診しましょう。
生活習慣病のリスクも高まるため、食生活の見直しが必要です。

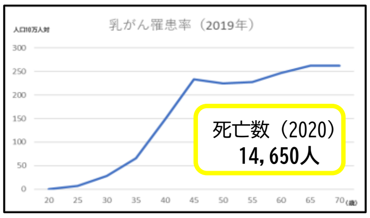
女性特有の疾病

「子宮頸がん」は若いうちから罹患しやすく、「乳がん」は年々増加傾向にあります。

「子宮頸がん」



「乳がん」



がんの罹患数

生活習慣も大きく影響しています。

部位別男女別　がん罹患数（2019）　（人）

	1位	2位	3位	4位	5位
女性（罹患数）	乳房 (97,142)	大腸 (67,753)	肺 (42,221)	胃 (38,994)	子宮 (29,136)
男性（罹患数）	前立腺 (94,748)	大腸 (87,872)	胃 (85,325)	肺 (84,325)	肝臓 (25,339)

国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」（2019～2020）

当組合の健診補助内容（一部紹介）

人間ドック（項目）		補助額
本人	1日ドック	22,000円
本人	婦人科健診（ドック＋子宮頸がん検査）	23,100円
本人	乳がん検査（上記健診にｵﾌﾟｼｮﾝで追加）	3,850円

人間ドック		補助額
家族	家族健診（ドック＋子宮頸がん検査）	22,000円

＜補助対象＞
被保険者資格取得5年以上
35歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）

郵送検診（項目）	補助対象
子宮頸がん検診	20歳～74歳 被保険者・被扶養者
大腸がん検診	35歳～74歳 被扶養者のみ
胃がん検診	35歳～74歳 被扶養者のみ

＜補助対象＞
当健康保険加入1年以上

詳細はHP内の「保健事業のご案内」をご確認ください。年に一度は必ず健診を受け、疾病予防に努めましょう！

山崎製パン健康保険組合HP↓
（疾病予防事業）　（女性の健康）