



カワセミ教授の

健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

令和8年(2026年)8月 発行

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪

枚方市健康増進計画推進キャラクター
カワセミ教授

今回のテーマ「女性の健康づくり」

知ることから始まる、お互いを思いやるパートナーシップ

女性のライフコースと健康課題

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

生理(月経)が始まる

就職

結婚・妊娠・出産など

生理が終わる(閉経)

子宮頸がん

乳がん

大腸がん・肺がん・胃がん

不妊症
月経困難症
PMS(月経前症候群)
など

産後うつなど

更年期障害・生活習慣病

骨折・フレイル



思春期

成熟期

更年期

老年期

月経・PMS

生理による腹痛や頭痛で動けなくなる人も

身体的症状

腹痛、腰痛、頭痛、胸の張り、眠気、肩こり、肌荒れなど

心理的症状

落ち込みやすい、イライラする、ぼーっとするなど

女性特有の病気

子宮頸がん・乳がんなどの女性特有の疾患や、仕事や育児の忙しさから慢性的な疲労や不眠に悩ませることも

身体的症状

子宮や卵巣の疾患、慢性疲労、不眠

心理的症状

不妊やキャリア・子育てについての悩み、産後うつなど

更年期障害

閉経後のホルモンバランスの乱れでイライラしたり体調不良が続くことも

身体的症状

顔のほてり、発汗、動悸、めまい、肩こり、疲れなど

心理的症状

イライラ、不安感、抑うつ気分、不眠など

骨折・フレイル

女性ホルモンが減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる。心身の体力が低下し、さまざまな病気にかかりやすくなる

身体的症状

骨密度の低下、筋力低下、つまずき、体重減少、身体活動の低下

心理的症状

体力への不安、社会的な疎外感や無気力

女性の体はホルモンバランスに左右されやすく本人ではどうしようもないことも

だから、周囲の理解と支援が女性の健康を支えます。

家族・職場・社会が協力することで、現在の選択が皆の未来につながります。

始めよう！プレコンセプションケア(プレコン)

性別にかかわらず、人生のそれぞれの段階で、性や健康についての正しい知識を身につけることは大切です。妊娠・出産といった人生の重要な選択肢も含めて、自分の将来をしっかりと考え、今からできる健康管理に取り組んでみませんか？



プレコンセプションケア
こども家庭庁 ホームページ