

できることから取り組もう

月経・PMS

まずは自分のリズムを
知ろう！

- ✓ アプリやカレンダーで
体調を記録すると気づ
きがあるかも



- ✓ 痛みが強いときは、我慢
せず痛み止めを服薬しよう

痛み止め服用のコツ

強い痛みを感じる前に服
用した方が、少ない量で
よく効きます



- ✓ 生理痛の軽減には、
漢方薬と運動が効果的！



不調改善に効果がある
薬が多くあります

生理の始まる1週間
前くらいから、ヨガ
やウォーキング等が
良いとされています



月経・PMSの症状が
強い場合は、婦人科
に相談してみてください！



女性特有の病気

女性特有の病気は
早期発見が大切！



枚方市の検診を
活用しよう

【子宮頸がん検診】

20歳以上の女性
(2年度に1回) ※2※3
内容：問診、視診、内診、
細胞診
費用：500円

【乳がん検診】

40歳以上の女性
(2年度に1回) ※2※3
内容：問診、
マンモグラフィー
費用：1,000円

その他がん検診に
ついてはこちら→



【骨粗しょう症検診】

満40～70歳までの5歳刻
み年齢の女性
内容：問診、骨量測定
費用：500円 or 1,000円

骨折・骨粗しょう症
のリスク測定や
骨粗しょう症検診に
ついてはこちら→



生活習慣病・フレイル予防

女性だけでなくみんなで取り組もう！

運動

意識して動こう！

例えば



30分に1回
立ち上がって
ストレッチ



歩幅を広くして早歩き



仲間と一緒に！



階段をのぼる

食事

主食・主菜・副菜がそろった
「バランスよい食事」をとろう！

主食

両手に収まる1杯分を、
1食の目安に



主菜

両手にのるくらいが
1日分の目安

副菜

野菜は350g (小鉢5皿分) が
1日分の目安

歯と口

「かかりつけ歯科医」を持とう

定期的にかかりつけ歯科医で
プロフェッショナルケアを受けて、
毎日のセルフケアにも取り組みましょう

プロフェッショナルケア
かかりつけ歯科医での
定期的なケア

- ・ 歯科健診
- ・ 歯みがき指導
- ・ 予防処置 (歯石除去) など

市もサポート！

健康相談

保健師が女性の健康づくりを応援

- ✓ 生理不順
- ✓ 体の不調
- ✓ 更年期のお悩み



健康相談について

お気軽にご相談ください

サポート講演会

医師・歯科医師・薬剤師などの専門家から
健康づくりについて学びます

.....

働く世代向けの講座も年2回実施！

<過去実施内容>

腰痛予防、ボクササイズ
姿勢、更年期など



健康サポート講演会
のご案内

みんなで知ろう 女性の健康づくり

厚生労働省が作成「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」では女性の様々な健康について学べます

セルフチェック (全15種類)

- ☐ がんチェック (子宮・乳)
- ☐ 生理痛チェック
- ☐ 更年期障害チェック など



ライフステージ別女性の健康ガイド

- ☐ 月経トラブル
- ☐ 妊娠・出産のこと
- ☐ 更年期に多い症状と病気 など

専門医が
監修した
医学情報



ヘルスケアラボ