

女性の健康週間



毎年3月1日から8日は女性の健康週間です。

日本人女性の平均寿命は世界1位となっていますが、医療や介護を必要とする期間も長く、身体、心理、社会的に健康でいられる健康寿命をいかに延ばしていくかが重要です。女性は男女共通の健康課題の他にもライフステージごとにホルモン量に変化し、それによってさまざまな健康課題（やせ、骨粗しょう症、子宮頸がん、乳がんなど）に直面します。女性のからだの仕組みや変化を理解し、若いうちから健康づくりに取り組むことが大切です。運動・睡眠・食事など生活習慣を見直し規則正しい生活を心がけましょう。また女性に多く発生するがんの早期発見のために検診を受けましょう。

「ヘルスケアラボ」(<https://w-health.jp/>)では女性の健康についてのさまざまな情報を提供しています。

また、モアいずみでは毎年女性の健康講座を実施しており、今年「私たちの身体のことを知しましょう！」を3月8日（日）に開催します。モアいずみまでお申し込みください。



ヘルスケアラボHP

平均寿命と健康寿命の 差をなくそう！

・和泉市の平均寿命

男性 81.7 歳 女性 86.6 歳

・和泉市の健康寿命

男性 80.1 歳 女性 83.4 歳

※令和7年10月大阪府算出

