

## 健康一口メモ

### ❀ 10～30 歳代の女性の健康 ❀

近年、若い女性のヘルスケアが重要視されています。

若いうちから健康的な生活を送ることで、妊娠への備えや女性に多い病気の予防につながります。

#### ● 気になる「やせ型」

区内の20歳代の女性は『肥満』に比べ『やせ(BMI 18.5以下)』が約4倍で、23%を占めています。過剰なダイエットや強いストレスは、月経不順や女性ホルモンの低下・骨粗しょう症などを引き起こし、妊娠中の体重増加不良や低出生体重児出産など、赤ちゃんの健康にも影響を与えます。

たんぱく質や鉄分を多めに取るなど、栄養バランスに気を配った食事を取りましょう。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 【22前後が適正体重】

#### ● 増加する女性疾患

子宮頸がんや性行為感染症が、初交年齢の若年化や喫煙などの影響で20～30歳代で特に増えています。女性の喫煙は子宮頸がんのリスクを2.3倍に高める調査結果があります。全体の喫煙率は減少していますが、20～30歳代女性の喫煙率は減っていません。禁煙に心がけましょう。

また、卵巣がんや子宮筋腫などの予防・早期発見には定期健診が効果的です。

【担当課】金町保健センター（3607-4141）