

# 生活習慣を見直して健康づくりを！

女性の病気や症状の原因はさまざまですが、予防には生活習慣を整えることが効果的。  
食事、睡眠、運動などの習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう！

## 運動

### 体をしっかり動かす



運動は体力づくりだけでなく、生活の質やメンタルヘルスの改善をもたらします。座りっぱなしを控え、筋力トレーニングやウォーキングなどの身体活動を1日60分以上行いましょう。

## 休養・睡眠

### 質のよい睡眠をとる



- ・6時間以上を目安に、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ・夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- ・寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマートフォンの使用は避けましょう。

## 食事

### バランスのとれた食事をとる

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事を取りましょう。
- ・1日3食、朝ごはんもしっかり食べましょう。



## 検診の受診

### 女性に多く発生するがんの早期発見のために

- ・検診受診で早期発見・早期治療につとめましょう。
- ・乳がんは、若いうちから自分の乳房の状態を意識する**ブレスト・アウェアネス（自己触診）**など、日頃から乳房の状態を意識することも大切です。



大阪府のがん検診についての詳しい情報はこちら  
健活10「がん検診」



## HPVワクチンの接種

### 子宮頸がんの予防に

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV感染への予防が可能です。HPVへの理解を深めたくらうで、接種を検討してください。なお、ワクチンではすべてのHPV感染を予防できるわけではないため、20歳になってからの**定期的な検診受診**とあわせて予防対策に取り組みましょう。

「がんのセルフチェックに関する情報はこちら」

ヘルスケアラボ これって病気かな？  
女性の病気セルフチェック

## 飲酒、喫煙はさまざまな病気のリスクを高める

## 飲酒

飲酒は女性の健康にさまざまな悪影響をおよぼします

- 乳がんのリスク
- 妊娠中の飲酒の悪影響
  - ・流産のリスク
  - ・生まれてくる赤ちゃんに低体重や脳の障がいなど



## 喫煙

喫煙は生涯を通して女性の健康に悪影響をおよぼします

- 月経障がいの発症
- 骨粗しょう症のリスク
- 妊娠中の喫煙の悪影響
  - 低出生時体重児出産のリスク



変化するライフステージのなかで将来の自分や生まれてくる子どもが健康に過ごすためには、若いうちから予防対策を行うことが大切です。今取り組めることから始めてみましょう。

