

新宿区 女性のための健康支援事業内容

項目	対象となる方	内容
「測定したい」 「情報ほしい」 女性の健康支援センター	どなたでもご利用可	測定機器(血圧、血管年齢、ヘモグロビン値、肌年齢)による健康チェックやロコモチェック、健康に関する雑誌や図書による情報収集、乳房モデルを用いた乳がん等のしこりの触知体験ができます。 【開所日時】月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始除く)
「相談したい」 女性の健康支援センター	女性の健康相談	女性の健康支援センターで、女性のこころやからだの健康についての相談が受けられます。保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応します。 【相談日時】月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始除く)
	女性の健康専門相談 ①産婦人科全般 ②更年期専門 ③不妊専門	区内在住の女性 ※託児あり 予約制。 女性の産婦人科医師などの個別相談。思春期からの女性のからだや婦人科系の症状、更年期、妊娠や不妊について相談できます。 ③は不妊に関するピア・カウンセラーによる相談も行っています。 ※オンライン申込みも可能。
「相談したい」 牛込保健センター 四谷保健センター 東新宿保健センター 落合保健センター	4つの保健センターでの相談	区内在住の女性 各保健センターが行う骨粗しょう症予防検診時に、女性の健康について保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談が受けられます(骨粗しょう症予防検診は有料・予約制です。詳細は、最寄りの保健センターにお問い合わせください)。また、随時電話や面接で相談が受けられます。
「学びたい」 女性の健康支援センター	女性のための健康セミナー	区内在住・在勤・在学の方 (一部女性限定のセミナーがあります) 予約制。 女性特有の病気や健康づくりに関するセミナーが受講できます。また出前講座も行っています。
	女性の健康週間イベント	どなたでもご利用可 厚生労働省は3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。毎年この週間に合わせ講演会やミニ体験講座、健康相談、健康測定など様々な内容でイベントを開催して、女性の健康づくりについて考え、取り組むきっかけをつくります。
「つながりたい」 女性の健康支援センター	①乳がん体験者の会「るびなす」 ②女性の健康づくりサポーターの会	①原則、区内在住・在勤・在学で乳がんを体験された方 ②女性の健康づくりに関心があり、地域に女性の健康づくりを広めたい方 ①乳がんにかかっても自分らしく生活するための学びや、お互いの体験や療養生活について情報交換をしたり、気持ちを分かち合うための会です。年4回開催。参加希望は随時受け付けています。 ②女性の健康に関する講座や研修を受講していただき、女性の健康づくりサポーターとして、地域で活動します。例えば、学んだ知識を自己の健康管理に役立てる、家族や知人、友人に伝える、女性の健康づくりを普及するための取組を区と一緒にするなど、自分のできる範囲で活動します。

※詳細は広報新宿・区ホームページ等に掲載します。



検索：新宿区女性の健康支援センター
@shinjuku_womens

編集・発行 新宿区健康部四谷保健センター (女性の健康支援センター)
〒160-0008 新宿区四谷三栄町10-16
電話03-3351-5161 FAX 03-3351-5166

知っていますか？ 女性のからだところ

女性の健康ガイド

女性のからだはとてもデリケート。女性の健康は、「女性ホルモン」によって左右されますが、その分泌量は一生を通じて大きく変化するため、女性特有の健康課題があります。生涯、健康で快適に暮らせるよう、若いからと安心せず、また、歳だからとあきらめず、女性のからだところの特徴を知り、健康づくりを考えていきましょう。

女性の健康を左右する2つの女性ホルモン

エストロゲン(卵胞ホルモン)

女性の健康を守る

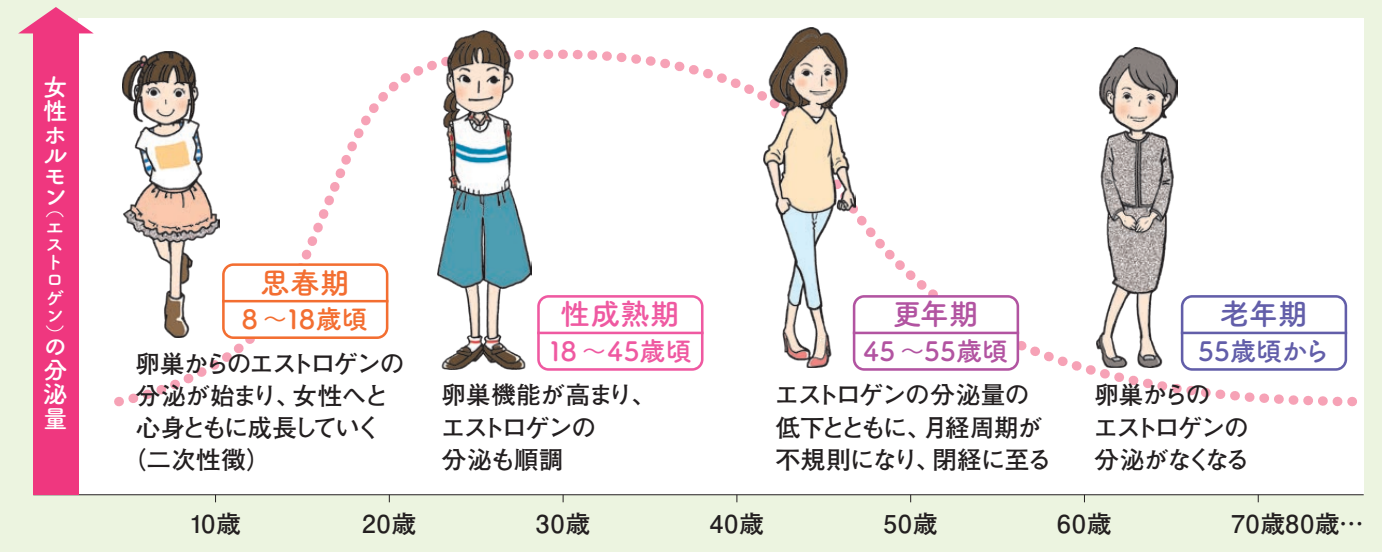
- 女性らしい体つきをつくる
- 子宮に作用して子宮内膜を増殖させたり、精子が子宮に入りやすいように、子宮頸管の分泌粘液を増やしたりする
- 肌や髪、血管、骨、脂質代謝などを正常に保ち、全身の健康を守る

プロゲステロン(黄体ホルモン)

妊娠の成立を助ける

- エストロゲンによって増殖した子宮内膜をさらに妊娠しやすい状態に整える
- 妊娠を継続させる働きもある
- 妊娠しなかった場合は、エストロゲンと共に減少し、子宮内膜ははがれて月経が起こる

女性のからだのライフステージと主な健康課題



<p>気をつけたい主な病気・不調</p> <p>月経痛 無月経 性感染症 無理なダイエットなど</p>	<p>子宮頸がん 子宮内膜症 月経異常 子宮筋腫 乳がん 性感染症 妊娠や出産に伴うトラブルなど</p>	<p>更年期障害 子宮体がん 乳がん 卵巣がん 子宮頸がん 生活習慣病など</p>	<p>尿失禁 骨粗しょう症 脂質異常症 子宮体がん 卵巣がん 生活習慣病など</p>
---	--	---	--

各ライフステージ別の主な健康課題

婦人科のかかりつけ医をもちましょう

女性のヘルスケアは主に、婦人科医師が専門としており、女性の一生を通じて、女性特有の心身の問題への対応にあたっています。思春期から老年期まで健やかに過ごすために、いつでも相談できて、アドバイスが受けられる「かかりつけ医」をもつことをおすすめします。

思春期(8~18歳頃)

月経痛・無月経などの月経異常

- 周期、持続期間、経血量の異常
- 18歳になっても初経が来ない

正常とされる月経の目安

- 周期：25～38日
- 持続期間：3～7日
- 経血量：20～140ml
- 初経：8～15歳

月経異常の背景には、こんな病気が潜んでいるかも？

月経困難症

月経が始まると、下腹部痛や腰痛などを感じますが、日常生活に支障をきたすほどつらいものをいいます。

月経前症候群(PMS)

月経の3～10日くらい前にお腹が張る、頭痛、怒りやすい、憂うつなどの症状があらわれ、月経が始まると症状が治まります。

性感染症

無理なダイエット

女性ホルモンの分泌が低下し、月経が止まり、将来、妊娠・出産に影響を及ぼしたり、骨粗しょう症になりやすくなります。若い頃に骨量を蓄積しておきましょう。

性成熟期(18~45歳頃)

子宮内膜症 30歳代に多い!

子宮内膜様組織が子宮内腔以外のところに発生し、増殖するものです。症状は月経痛や腹痛、排便痛、性交痛などです。

子宮筋腫

子宮にできる良性の腫瘍です。子宮筋腫の種類によって、過多月経や月経痛、腰痛、貧血などの症状があります。

子宮頸がん 20歳代後半から増加し、40歳代でピーク!

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しています。HPVは性交渉で感染することが知られています。予防については、子宮頸がんの発生と関連が深い一部の型のHPV感染を予防するワクチンが接種可能になっています。しかし、ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がんの検診を受けることが大切です。

乳がん 40歳代後半～60歳代後半に多い!

乳腺にできる悪性の腫瘍で、超音波やマンモグラフィなどの検診を受けることで早期発見が可能です。また、健康管理として、乳房に異常がないか自己チェックすることも大切です。

月経異常

性感染症

妊娠や出産に伴うトラブル

更年期(45~55歳頃)

更年期障害

更年期(卵巣の機能が衰え始め、女性ホルモンの分泌が激しく変化する閉経を挟んだ45～55歳頃)に現れます。頭痛、イライラ、汗をかきやすくなるなどの不快な症状が、日常にも支障が出るくらいつらい状態です。

[閉経とは?] 40歳を過ぎた頃から卵巣の活動性が次第に低下していき、1年以上無月経であれば「閉経」といいます(閉経の平均年齢は50歳頃です)。

子宮体がん 50歳から60歳代に多い!

子宮内膜に発生するがんです。不正出血をともない、ほかには色のついたおりもの、下腹部痛などの症状がきっかけで、発見されるケースが多いです。更年期以降の女性に発生しやすく、45歳くらいから増えはじめます。

乳がん 40歳代後半～60歳代後半に多い!

詳しくは性成熟期の乳がんをご覧ください。

生活習慣病

子宮頸がん

卵巣がん

閉経以降(55歳頃から)

尿失禁

- 腹圧性尿失禁
くしゃみや荷物を持ち上げる等で、お腹に力が入るともれてしまう状態です。
 - 切迫性尿失禁
尿意を感じるとトイレまで我慢できない状態です。
- ※2つの症状が混合した症状の人もいます。

骨粗しょう症

骨量が減少して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。女性ホルモンは、骨の形成を促進する働きがあります。閉経後はこのホルモンが急激に減少するため、骨量が減少し骨粗しょう症になりやすいと考えられています。骨密度を確認しましょう。

乳がん

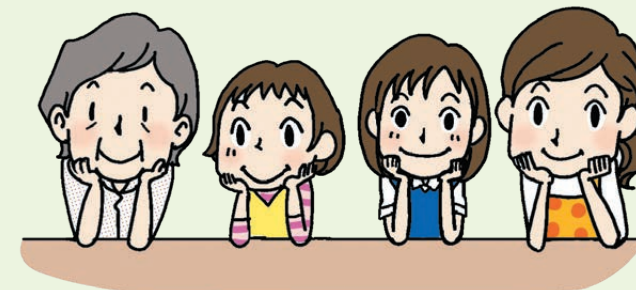
生活習慣病

脂質異常症

子宮体がん

卵巣がん

子宮頸がん



各年代に起こりやすい症状、病気、トラブルなどには個人差がありますので異常を感じたときは、早めに受診し、医師の指示に従いましょう。

新宿区
女性の健康に関する
検診・健康診査の目安

16歳～ 健康診査(年に1回・無料。16～39歳は学校、勤務先などで受診機会がない方。40歳以上は国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者及び生活保護等受給者が対象。)

16歳～ 歯科健康診査(400円・70歳以上の方は無料)

20歳～偶数年齢 子宮頸がん検診(900円)◆原則2年に1回

20歳～ 骨粗しょう症予防検診(300円)

事前に医療機関にお問い合わせのうえ、区の発行する受診券を持って受診をしてください。受診券がお手元のない方は、健康づくり課健康係・各保健センターにお問い合わせください。

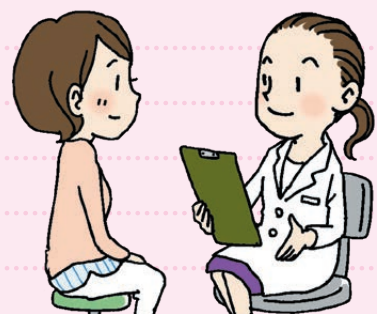
40歳～偶数年齢 乳がん検診(800円)◆原則2年に1回

40歳～ 大腸がん検診(600円)

40歳～ 肺がん検診(胸部エックス線のみ900円・胸部エックス線+喀痰1,200円)

50歳～ 胃がん検診(胃内視鏡2,000円・胃部エックス線1,900円)※原則2年に1回

※40～49歳の方は、胃部エックス線のみ受診可
検診・健康診査の対象者・費用は令和6年4月現在の情報です。



新宿区民の方が対象です。各種がん検診、骨粗しょう症予防検診、歯科健康診査は、加入している保険の種類は問いません。