



3月8日
国際女性デー

3月1日～8日
女性の健康週間



3月8日「国際女性デー」は、女性の権利を守り、ジェンダー平等の実現をめざすための日として、国連が定めた記念日です。

また、3月1日から8日「女性の健康週間」は女性を取り巻く健康課題に対し社会的関心を喚起し女性の健康づくりを推進することを目的に厚生労働省が定めました。

この期間に合わせて、「女性の権利」と「女性特有の健康課題」をテーマに、パネル展示を行います。

この機会に、性別に関係なく、誰もがその個性と能力を発揮でき、自分らしく生きられるジェンダー平等社会の実現に向けて私たちに何ができるかを考えてみませんか。



起源

1904年3月8日
アメリカ・ニューヨーク
女性労働者が婦人参政権
を求めるデモを行いました。



ニューヨークでのデモをうけて

制定

国際婦人年である1975年に、
女性の権利を守り、ジェンダー平等
の実現をめざすための日として、国
連で提唱され、1977年の国連総
会で議決されました。

ドイツの社会学者 クララ・ツェトキン



1910年 コペンハーゲン
国際社会主義者会議で、
社会学者のクララ・ツェトキン
が「女性の政治的自由と平等
のためにたたかう」記念の日
と提唱したことが始まりです。

2023国際女性Dayテーマ

すべての女性と少女のために：権利、平等、エンパワーメントを

国連は毎年、国際女性デーのテーマを定めています。
すべての人に、そして誰一人として取り残される
ことのないフェミニズムの未来のために平等な権利、
力、機会を与える行動を呼びかける必要があること
から、今年のテーマを公表しています。

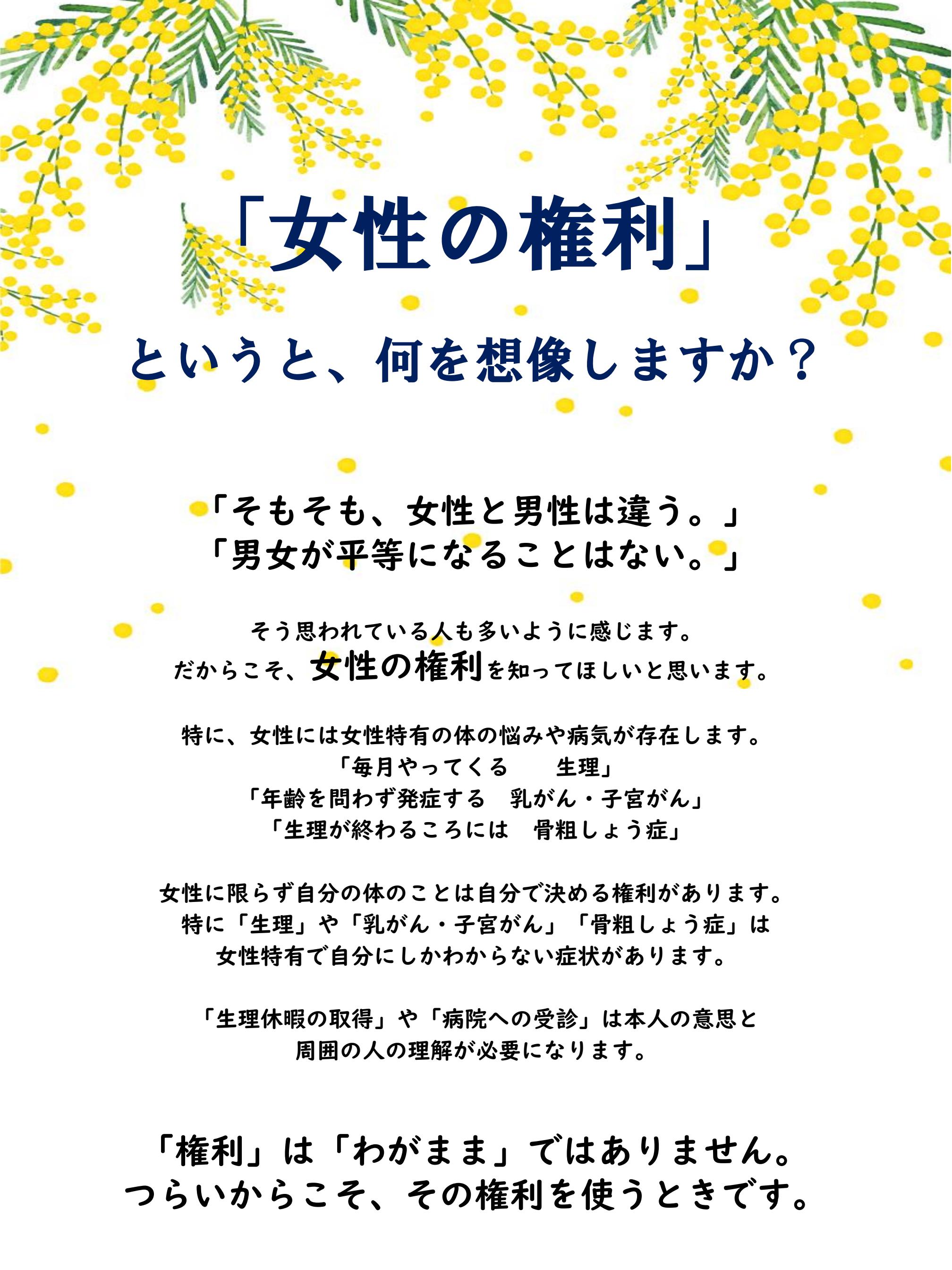


この未来像中心となっているのは、永続的な変革
の触媒として、次世代、つまり若者特に若い女性や
思春期の少女たちに力を与えていくことです。

出典：UN Women 日本事務所

ミモザはシンボル

3月8日はミモザの日とも呼ばれています。
イタリアでは、この日に男性が感謝を込めて、愛と幸
福の象徴であるミモザの花を女性に贈る慣習に由来し、
ミモザの花は国際女性デーのシンボルとされています。



「女性の権利」

というと、何を想像しますか？

「そもそも、女性と男性は違う。」
「男女が平等になることはない。」

そう思われている人も多いように感じます。
だからこそ、**女性の権利**を知ってほしいと思います。

特に、女性には女性特有の体の悩みや病気が存在します。

「毎月やってくる 生理」

「年齢を問わず発症する 乳がん・子宮がん」

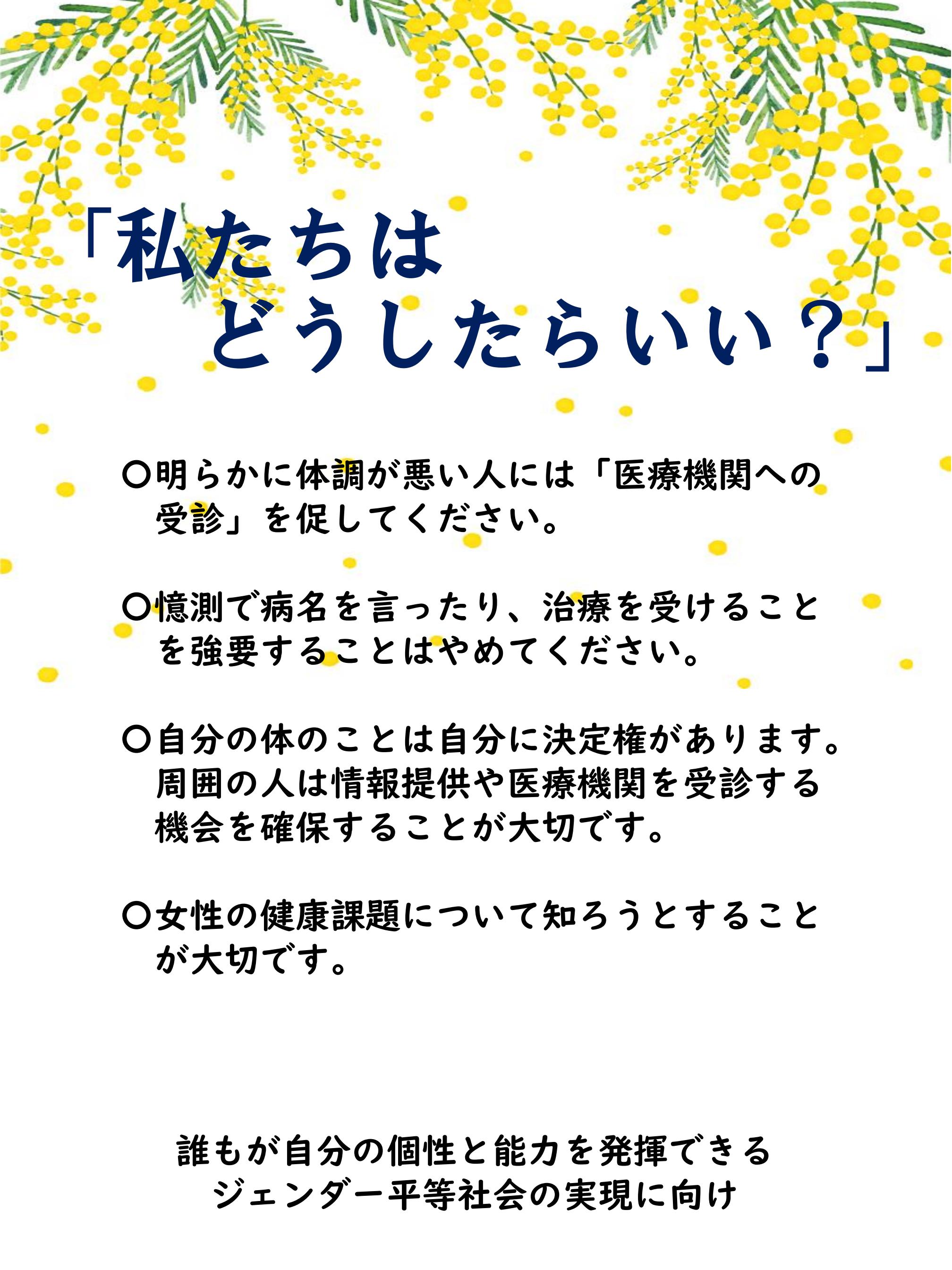
「生理が終わるころには 骨粗しょう症」

女性に限らず自分の体のことは自分で決める権利があります。

特に「生理」や「乳がん・子宮がん」「骨粗しょう症」は
女性特有で自分にしかわからない症状があります。

「生理休暇の取得」や「病院への受診」は本人の意思と
周囲の人の理解が必要になります。

「権利」は「わがまま」ではありません。
つらいからこそ、その権利を使うときです。



「私たちは どうしたらいい？」

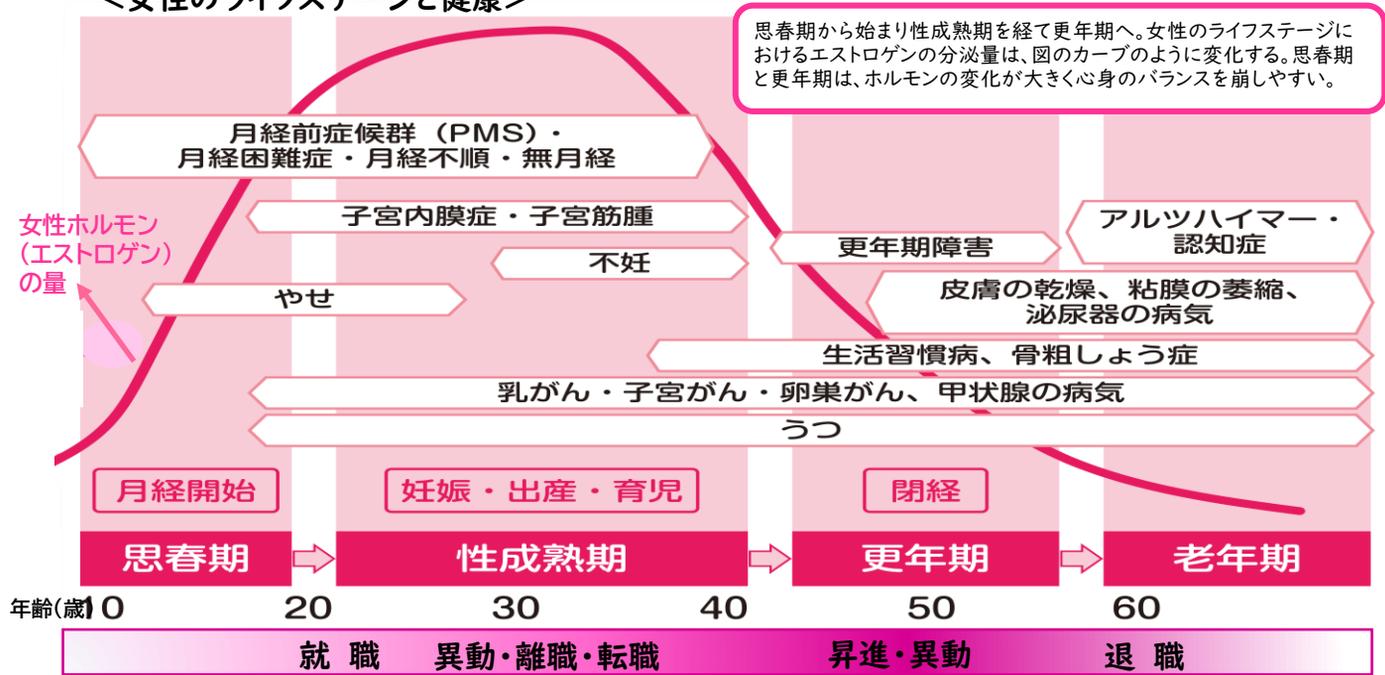
- 明らかに体調が悪い人には「医療機関への受診」を促してください。
- 憶測で病名を言ったり、治療を受けることを強要することはやめてください。
- 自分の体のことは自分に決定権があります。周囲の人は情報提供や医療機関を受診する機会を確保することが大切です。
- 女性の健康課題について知ろうとすることが大切です。

誰もが自分の個性と能力を発揮できる
ジェンダー平等社会の実現に向け

女性のからだは、生涯をとおり、休まることなくいつも女性ホルモンに翻弄されています。女性ホルモンの働きはライフステージごとに大きく変化していきます。

「人生100年時代」、女性ホルモンやかかりやすい病気についての正しい知識を得て、上手に付き合うとともに、**家族やパートナーなど身近な人にも理解してもらうことが大切です。**

<女性のライフステージと健康>



(参考)厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料等

みんな悩んでいる!

生理のこと



女性は約1か月に1回、子宮の内側の膜を厚くして妊娠の準備します。

しかし妊娠が成立しなかった場合、使わなかった膜が血液とともに体の外に排出されて「生理」が起こります。

生理の周期や出血の量など症状は人それぞれです。

人によっては外出もままならないほどの痛みがある人もいます。

一人で悩まないで!

生理や更年期の症状やつらさは、生活環境や体質なども関係するので人それぞれ。

まずは、女性のからだの特徴を知ることから始めてみましょう!

なかなか周りに相談できない時は...

一人で悩まずに市の保健師へ相談してください。

また婦人科・産婦人科を受診することで自分の症状がどんな状態かがわかります。

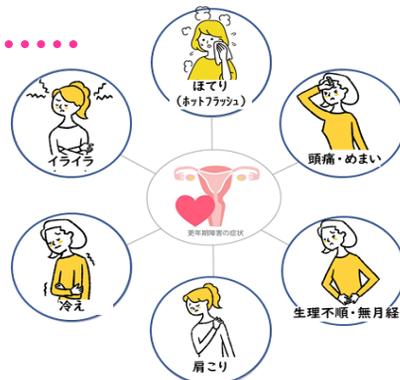
理解してもらいにくい

更年期のこと

女性には卵巣の寿命すなわち更年期があり、男性の性ホルモンが加齢によって緩やかに減少するのに対し、

女性では急激な減少、喪失が40歳代後半～50歳代に訪れます。

ホルモンバランスが保てなくなって起きる体の症状が更年期症状です。



周りの人の理解とサポートも大切だね。



働く世代の女性は男性よりがんになる人が多い

20代から50代まで、女性のがん罹患率が男性を上回っています。

女性のがん患者数は30歳代では男性の約2.4倍、40歳代では男性の約2.7倍となっており、女性は若いうちからがんを意識する必要があります。

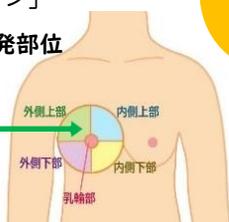
様々ながんのなかで女性が特に注意したいのは、乳がん・子宮がんといった女性特有のがんです。

資料：厚生労働省「令和5年全国がん登録罹患数・率報告」より

女性がん
罹患率1位
乳がん

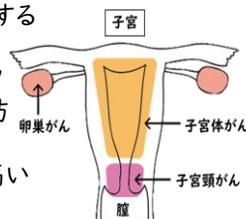
- ・女性ホルモンの「エストロゲン」が深く関係
- ・「出産経験がない」「血縁の家族で乳がんにかかった人がいる」「肥満」等の人は要注意
- ・30代後半から急激に増え40歳代後半がピーク。

好発部位



子宮頸がん

- ・主な原因は、「ヒトパピローマウイルス (HPV)」
- ・HPVは性交渉によって感染する
- ・20歳代後半から急激に増え30~40歳代がピーク
- ・HPVワクチンによる感染予防が可能
- ・子宮頸がん検診の効果が高い



乳がんのセルフチェック

乳がん患者さんの約半数が自分で乳房の異変を見つけました。

①鏡の前で見てチェック

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？



②触ってチェック

「しこり」はありませんか？
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなでるように「しこり」の有無を調べてください。



③つまんでチェック

「血の混じったような分泌物」は出ませんか？

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。



④横になってチェック

「しこり」はありませんか？

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕かタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。



2年に1回のがん検診で早期発見・早期治療！

古賀市の女性がん検診

●乳がん検診 :マンモグラフィー

●子宮頸がん検診:子宮頸部の細胞を採取し検査

受診方法

○集団検診

実施場所:サンコスモ古賀など

実施期間:6月~12月

対象年齢:(乳がん検診) 40歳~

(子宮がん検診) 20歳~

検診費用:(対象月生まれ)600円

※乳がん検診:対象月生まれの41~49歳は1,000円

○医療機関検診

実施場所:指定医療機関

実施期間:6月~12月

対象年齢:(乳がん検診) 40歳~

(子宮がん検診) 20歳~

検診費用(対象月生まれ)1,700円

知ってる？

女性のための ヘルスチェックデイ

♡女性限定のがん検診の日です♡

※年に2日間の実施です。

《検診内容》

乳がん・子宮頸がん検診のみ

※ヘルスチェックデイ限定！

乳腺エコー検査を実施します

※詳細は3月に各家庭に配布の「古賀市 けんしんガイド」をご覧ください。

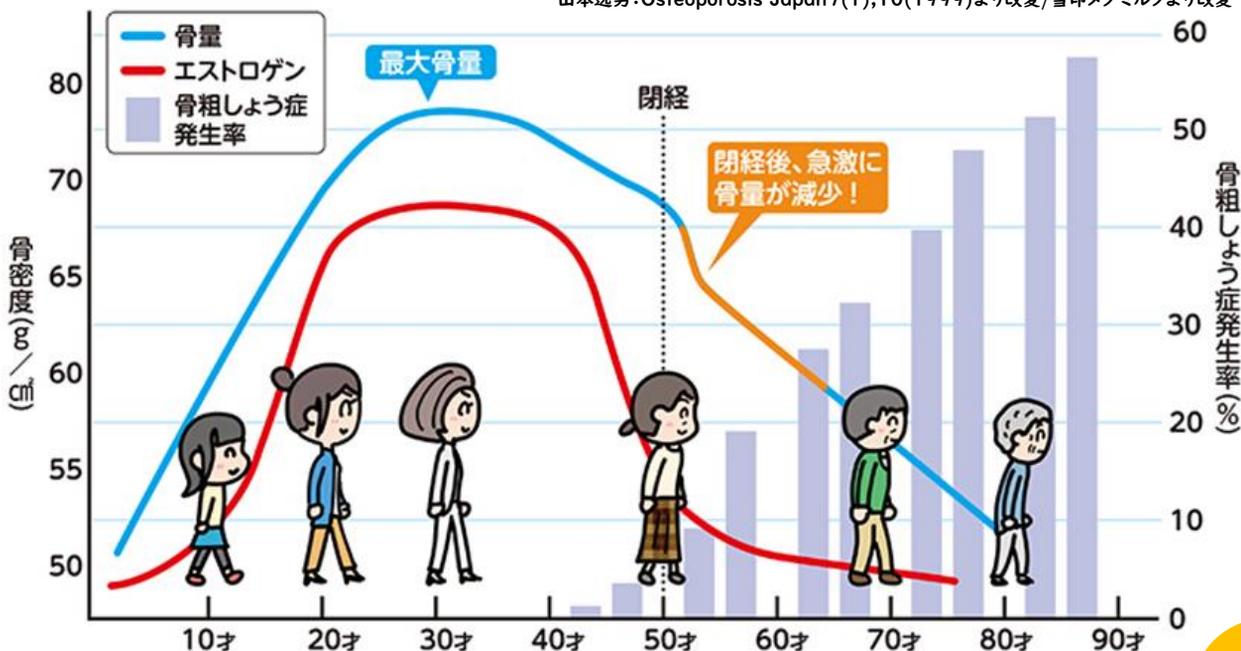
若い人にも関係ある!

骨粗しょう症を予防しよう!

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、ちょっとしたことでも骨折しやすくなる病気です。

<女性の骨量の変化>

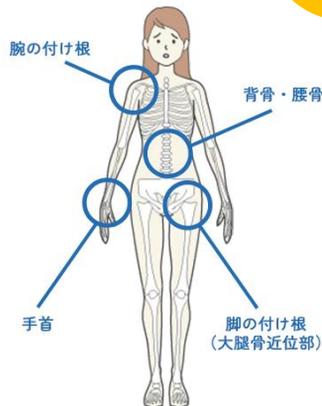
(参考) 藤田拓男:臨床婦人科医43(7),677(1989)より改変/
山本逸男:Osteoporosis Japan7(1),10(1999)より改変/雪印メグミルクより改変



骨は思春期から**20歳前後**につくられます。
思春期に女性ホルモンの分泌が高まると、骨量が一気に増え、20歳前後で**最大骨量**に達します。
この時期にダイエットを行って栄養状態が悪くなると、丈夫な骨がつかず、骨粗しょう症のリスクが高まります。
閉経後は女性ホルモンの減少により、骨が弱くなりやすく、骨粗しょう症の患者数は男性の**3倍**に及びます。

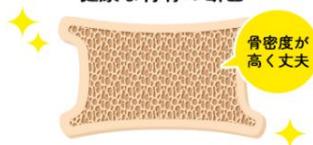
4大骨折に注意!

骨粗しょう症による骨折をしやすい部位



健康な背骨の断面

骨粗しょう症の背骨の断面



20歳から5年に一度受診のチャンス! 古賀市の骨粗しょう症検診

受診方法

○集団検診

実施場所:サンコスモ古賀

実施期間:6月~12月

対象年齢:20・25・30・35・40・45・

50・55・60・65・70歳の女性

検診費用:400円

※詳細は3月に各家庭に配布の「古賀市 けんしんガイド」をご覧ください。

自分の健康を意識して生活し、適切なタイミングで骨の状態を確認しましょう!

● 骨粗しょう症対策 ●

①食事

1日3食バランスよく!乳製品で骨を強くするカルシウムを摂取しましょう!

②運動

運動の刺激で骨を強く!
日光浴でビタミンDをプラス!
ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

③検診を受けましょう!