

女性の検診について

詳細は市のホームページまで

令和9年

令和8年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
乳がん検診 1,000円			実施期間									
子宮頸がん検診 1,000円						実施期間						
骨粗しょう症検診 500円							募集期間		指定の1日間のみ			

乳がん検診 40歳以上の女性のうち令和8年12月31日時点で年齢が奇数の方

子宮頸がん 20歳以上の女性のうち令和8年12月31日時点で年齢が奇数の方

骨粗しょう症検診 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65歳の女性の方

東久留米市健康課で開催している講座のご案内

市では毎年、概ね30歳～40歳の方を対象として“女性のための健康講座、を開催しています。

第1弾では保健師による講話や健康運動指導士によるヨガ体験、第2弾では管理栄養士による調理実習など内容が盛りだくさんの講座となっています。更年期前の大切な時期から、こころやからだを整えていきましょう。

令和7年度講座の様子



令和7年度

女性のための健康講座

『プレ更年期』という言葉を聞いたことがありますか？30代後半～40代半ばの女性でも、更年期障害と似た症状に悩まされている方が増えています。講座を通して、女性ホルモンとからだの変化について学び、今の自分と向き合う時間を過ごしませんか。更年期前の大切な時期から、こころやからだを整えていきましょう。

第1弾

こころとからだのセルフケアヨガ

日時 3月6日（金）10時～12時

場所 わくわく健康プラザ 講堂

参加費 無料

内容 ＊保健師の講話
＊女性ホルモンと身体の変化
＊健康運動指導士のヨガ

定員 20人程度

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください

申込み 予約制
2/16（月）から3/3（火）17時までに
オンライン又は健康課へ電話にてお申込み

対象 東久留米市在住の女性
（概ね30～40歳代の方）

第2弾

プレ更年期のたるみ改善クッキング

日時 3月18日（水）9時30分～14時

場所 わくわく健康プラザ 調理実習室

参加費 500円

内容 ＊保健師の講話
＊調理実習と試食
＊女性の身体に嬉しいレシピ

定員 12人程度

持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、手拭きタオル、筆記用具

申込み 予約制
3/2（月）から3/13（金）17時までに
オンライン又は健康課へ電話にてお申込み

お問い合わせ・申込み
東久留米市健康課
☎042-477-0022

女性のための健康講座
市ホームページ
（オンラインでの申込みはこちらから）

『令和8年度女性のための健康講座開催予定』

第1弾：令和9年3月5日（金）10時～12時

第2弾：令和9年3月19日（金）9時半～14時

場所：わくわく健康プラザ

※詳細は、広報・ホームページをご覧ください。



東久留米市 福祉保健部 健康課 保健サービス係

〒203-0033

東久留米市滝山4-3-14

わくわく健康プラザ内

TEL：042-477-0022

FAX：042-477-0033

健康課ホームページ



女性の健康週間

令和7年度パネル展示の様子

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国では毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

東久留米市では、この期間に合わせて、わくわく健康プラザでパネル展示を実施しています。ぜひこの機会に、ご自身の健康と向き合ってみましょう。



東久留米市

いつまでも私らしく健やかであるために

女性のための健康づくり 応援ガイド

令和8年7月発行



私たちのからだは小児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期を生きていく中で女性ホルモンの影響を受けて様々な変化をくり返していきます。

どの年代の女性もそれぞれの時期に特有の健康課題をかかえていることでしょう。

これからの人生を私らしく美しく健やかに過ごしていくために、各時期のからだの変化や女性ホルモンの特徴を知っておくことが大切です。自分らしい生き方の参考にご活用ください。

各ライフステージに起こりやすい健康トラブル

思春期

10歳頃から18歳頃までのこともから大人へ変わってゆく移行期。卵巣の活動が活発になり、女性ホルモンの分泌も増加する。（二次性徴）

- 月経不順
- 月経痛
- 過度なダイエットによるやせ
- 性感染症や望まない妊娠
- 無月経
- 摂食障害

性成熟期

18歳頃～45歳頃までの時期のことで、女性ホルモンの分泌が最も安定・活発となり、月経リズムも整い、妊娠・出産・子育てなど人生の大きな節目を迎えることが多い。

- 乳がん
- 子宮内膜症、子宮筋腫
- 子宮頸がん
- うつ
- 歯周病

更年期

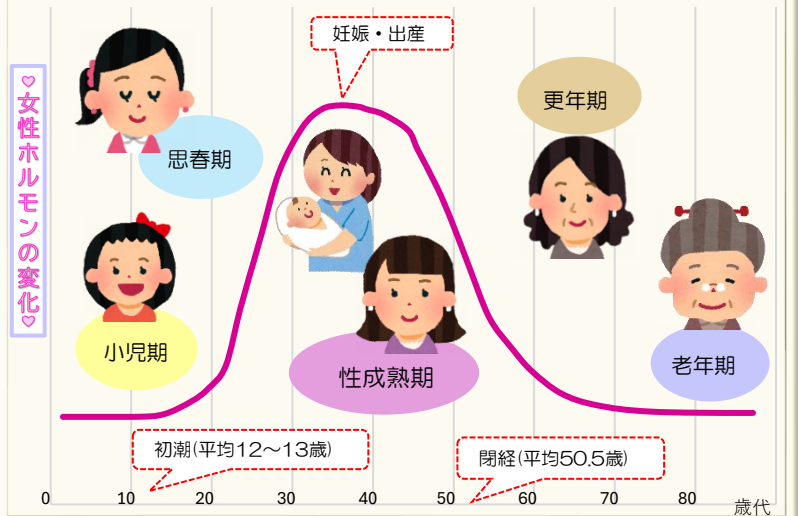
45歳頃～55歳頃までの時期のことで、卵巣機能が低下し女性ホルモンの分泌が急激に減少する時期。のぼせ、イライラ、不眠など心身に不調（更年期症状）が出やすくなる。

- 更年期障害
- 生活習慣病
- 悪性腫瘍（子宮体がん等）
- 甲状腺機能亢進症や低下症
- 自律神経失調症

老年期

65歳以降の時期のことで、加齢に伴い女性ホルモンの分泌が停止し身体・精神機能の様々な部分で老化が進行する。

- 萎縮性炎、性交痛、排尿障害
- 骨粗しょう症、骨折
- 脂質異常症、心血管障害
- 認知症



エストロゲン（卵胞ホルモン）と プロゲステロン（黄体ホルモン）のこと

Q&A 女性ホルモンって？

エストロゲン（卵胞ホルモン）

【主な働き】

- ・女性らしいからだをつくる
- ・肌のハリやツヤを保つ
- ・子宮に作用して妊娠に備える

プロゲステロン（黄体ホルモン）

【主な働き】

- ・子宮内膜を安定させる
- ・妊娠を継続させる
- ・基礎体温を上昇させる
- ・水分・栄養を貯留する



とくにエストロゲンは全身に作用して、自律神経のバランスを保ち、骨を丈夫にしたり、コレステロールを調整するなど女性の健康を維持するためには欠かせないものです。女性ホルモン（エストロゲン）は初潮を迎える12歳前後から一気に増えて、20～30歳台でピークになります。そして40歳～45歳頃を境にだんだんと減少して、50歳前後に閉経を迎えます。

女性ホルモンの減少によって起こる変化



基礎体温について

基礎体温は生命を維持するのに必要最小限のエネルギーしか消費していない、寝ている間の体温のこと

月経が28日周期の場合には、約14日間低温期が続いたあと、1～2日で急激に体温があがり、高温期が14日間続き、月経になります。

低温期から高温期に移行するところを中心に多くは排卵が起きています。（低温期と高温期の差は0.5度ほどです。）

～ 基礎体温を測ることのメリット ～

- ①女性ホルモンがきちんと分泌しているかわかる。
- ②排卵の有無がわかり、月経異常の早期発見ができる。
- ③月経のパターンがわかるので、不快な症状があらわれる前に体調をコントロールできる。
- ④排卵日が大体わかるので、妊娠や避妊に役立つ。

基礎体温測定の方法とポイント

- ◆毎日同じ時間に測る
- ◆婦人体温計で測る
- ◆毎朝、目が覚めたらすぐに、寝たままで測る
- ◆舌の裏のつけ根で測る

⇒⇒グラフに体温を記入し線で結ぶ

アプリでの管理もできます！



『プレ更年期』を聞いたことがありますか？

更年期は……およそ40代半ば～50代半ばまでの時期のことで、卵巢機能が低下し女性ホルモンの分泌が急激に減少する時期です。

プレ更年期は……30代半ばから40代半ばくらいをいいます。閉経にはまだ時間があるものの卵巢機能の低下から女性ホルモンが少しずつ減少していくことにより、自律神経が乱れ更年期障害と似た心身の変化が生じ不調が現れます。症状の出現には個人差があります。

「以前よりも疲れやすい」「常になんとなく調子が悪い」といった状態になりがちです。

原因は……女性ホルモンの分泌量の減少とゆらぎの影響や、ストレスや睡眠不足、食生活の乱れ、性格なども原因といわれています。

- 顔がほてる □汗をかきやすい
- 腰や手足が冷えやすい
- 息切れ、動悸がする
- 寝つきが悪い、または眠りが浅い
- 怒りやすく、すぐイライラする
- 肩こり、腰痛、手足の痛みがある
- くよくよしたり、憂うつになることがある
- 疲れやすい
- 頭痛、めまい、吐き気がよくある

※小山嵩夫 簡略更年期指数（SMI）より



CHECK！！

私のからだのバロメーター

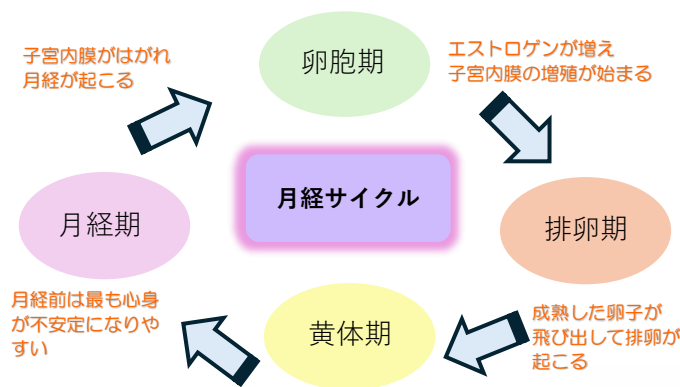
～月経周期をつくる女性ホルモンの変動～

月経周期（生理周期）とは、月経（生理）が始まった日を1日目として、次の月経が始まる前日までの期間のこと

通常、25～38日周期で繰り返し★月経期★卵胞期

★排卵期★黄体期の4つに分けられます。

女性ホルモンはつねに同じ量が分泌されているわけではなく、妊娠できる状態を一定に用意するために、ひと月のなかでも時期によってホルモンの量は劇的に変化します。



※見逃さないで不調のサイン！！

- 頻発月経: 周期が24日以内と短い
 - 稀発(きはつ)月経: 周期が39日以上と長い
 - 過多月経/過少月経: 出血量が極端に多い、または少ない
 - 過長月経: 生理が8日以上ダラダラ続く
 - 月経痛や不正出血 等々
- 気になる症状があれば、直ぐに受診しましょう

健康習慣の具体的ポイント

『適度な運動』

体力維持や肥満予防だけでなく、自律神経を整えたり、リフレッシュ効果もあります。日常生活のなかで無理なく続けられる運動をはじめてみましょう。

『食事』

女性ホルモンはからだの栄養状態にも影響されるため、1日3食必要な栄養をバランス良く摂取して免疫力をアップしましょう。

『規則正しい生活』

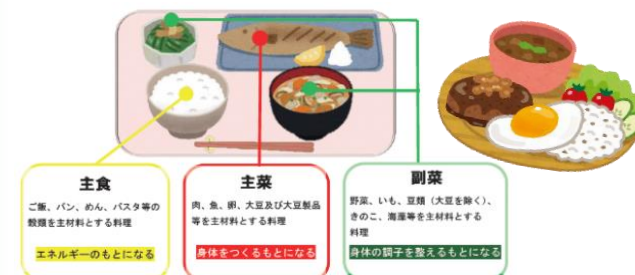
睡眠不足や夜更かしは、自律神経の乱れにつながります。質の良い睡眠と規則正しい生活は自律神経だけでなく、ホルモンのバランスも整えます。

『休養・ストレスケア』

ストレスの蓄積は自律神経に大きなダメージを与えて、心身の不調の原因となります。ゆったりと過ごせるように意識してみましょう。

意識したいのは食習慣

食事をプラスしてからだのメンテをはじめよう



【主食・主菜・副菜がそろった食事を意識する】

女性の栄養素不足が深刻化しています。

主食・主菜・副菜をそろえることで、様々な栄養素をとる機会が増え、バランスの良い食事へとつながっていきます。

外食などで揃えるのが難しいときには『彩り』を意識すると気軽にバランスの良い食事に近づくことができます。

食事・健康相談

日常生活をより健康的に見直したい方の「健康づくり」についての個別相談を実施しています。保健師・管理栄養士が相談にのります(お一人30分程度)。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。

令和8年度 日程

日 程	4/10 (金)	5/12 (火)	6/5 (金)	7/7 (火)	8/7 (金)	9/8 (火)	10/2 (金)	11/10 (火)	12/4 (金)	1/12 (火)	2/5 (金)	3/2 (火)
時 間	13:30～ 16:15	9:00～ 11:45	13:30～ 16:15	9:00～ 11:45	13:30～ 16:15	9:00～ 11:45	13:30～ 16:15	9:00～ 11:45	13:30～ 16:15	9:00～ 11:45	13:30～ 16:15	9:00～ 11:45

東久留米市健康課では、女性に関すること、妊婦やお子さんの教室・相談、乳幼児健康診査等の事業を行っています。詳細は広報・ホームページをご確認ください。ご相談やお問い合わせは、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】
東久留米市 福祉保健部 健康課 保健サービス係
TEL：042-477-0022

私たちがより健やかであるために

女性ホルモンは“増やす”のではなく“整える”

女性ホルモンの減少は止められません。

自分自身で増やすこともできません。これからのライフステージでも輝き続けるために、女性ホルモンがきちんと分泌できるように心身を整えることが大切です。

アルコールとたばこのお話し

× 飲酒は女性特有の疾患に影響します

女性の中で最も多い乳がんは飲酒と関係があるといわれています。また、多量の飲酒は骨密度が減少し骨粗しょう症や骨折の原因になります。

× 喫煙は、がんを始めとする様々な病気のリスクが高まります

たばこの煙に含まれる有害物質のなかでも、特にニコチンや酸化炭素、活性酸素誘導物質はがんを始めとする様々な疾患を引き起こすだけでなく、集中力の低下や持久力の低下、肌の劣化、口臭がきつくなるなど、様々な不調の原因になります。

出典：TOKYO # 女子けんこう部ホームページより

参考：令和7年度女性のための健康講座第2弾 調理実習レシピより

～冷蔵庫にストックして手軽に『副菜』を～

<彩り野菜と大豆のマリネ>

材料

- ・ブロッコリー1/2株
- ・パプリカ（赤）1/2個
- ・パプリカ（黄）1/2個
- ・大豆（水煮）80g
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 1g
- ・油 6g
- ・すりごま 4g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け1/4カット、パプリカは半分の長さになり、薄切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で3分加熱し、粗熱を取る。
- ③ ジッパー付きの袋に②の調味料を入れ、②と大豆を加えて、冷蔵庫に30分位入れ、味をなじませる。
- ④ 器に盛り付け、すりごまを上にかける。



申込み
二次元コード



食事・健康相談 食事・健康相談