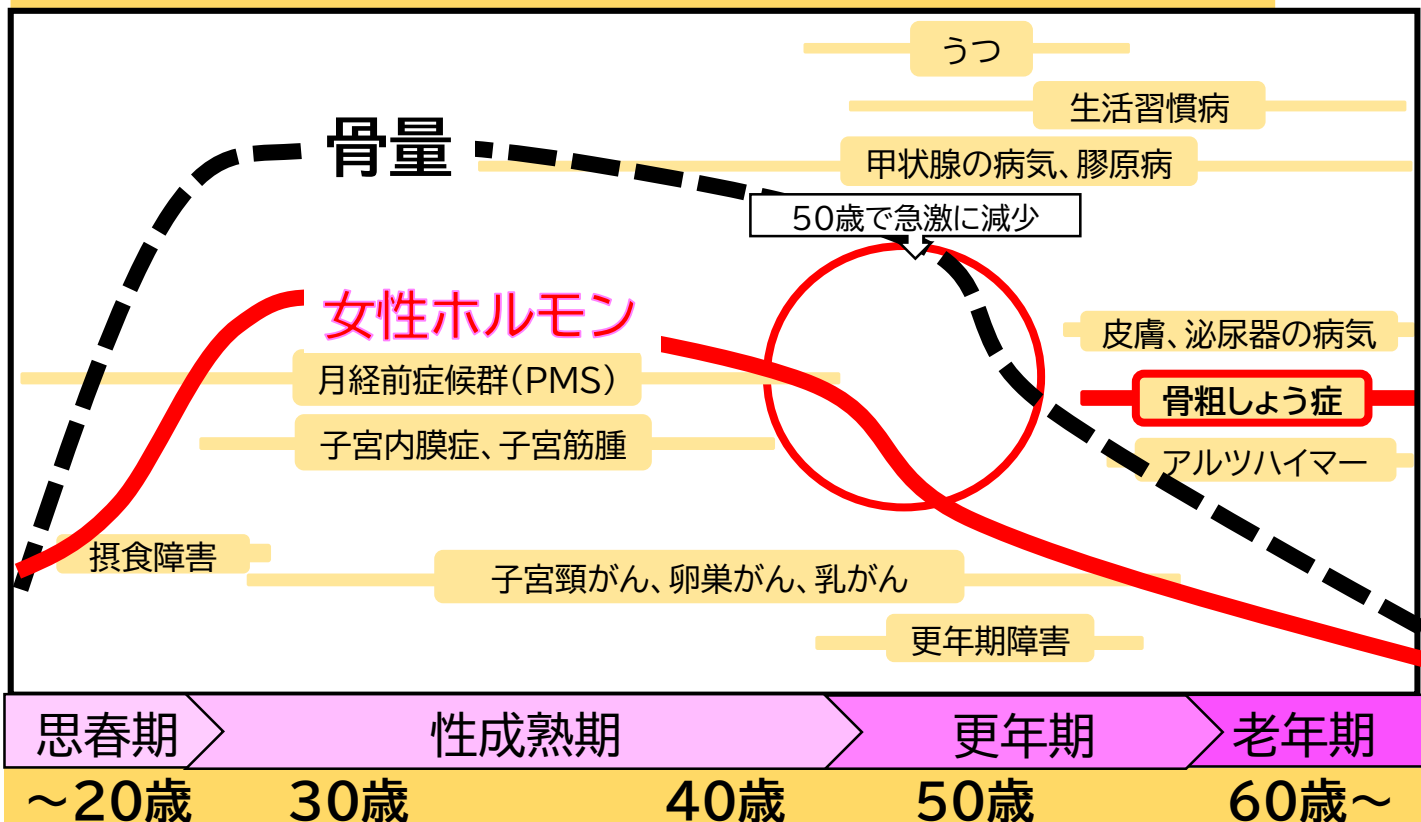


知っておきたい女性のからだ

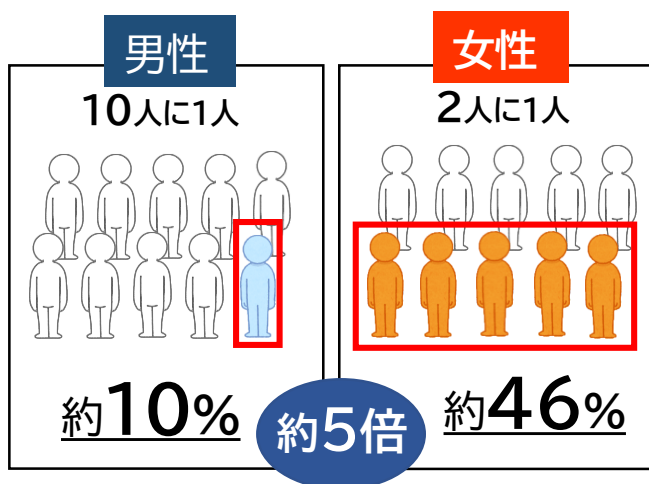
年齢とともに女性ホルモンや骨量が低下することで、
様々な病気やトラブルが起こります。

ライフステージごとの起こりやすい病気&トラブル

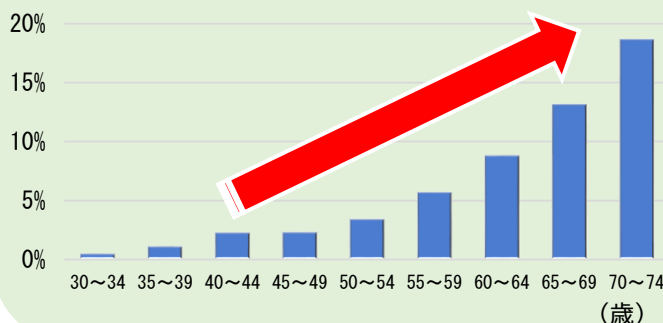


骨量は20歳ごろにピークを迎え、閉経後に急激に低下します。
骨粗しょう症は、40代以降の女性には誰にでも起こりうる疾患です。

骨【宇部市の現状(骨粗しょう症受診者)】



女性を年代別にみると...



骨を強くする生活習慣

食事

カルシウムをはじめとする様々な栄養素をバランスよくとることが大切

カルシウム

骨の主成分



多く含む食品
乳・乳製品、大豆製品、小魚、海藻、緑黄色野菜など

ビタミンD

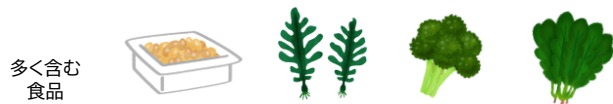
カルシウムの吸収を促す



多く含む食品
魚、きのこ、卵など

ビタミンK

骨が作られるのを助ける



多く含む食品
納豆、海藻、緑黄色野菜など

たんぱく質

カルシウムが骨になる土台



多く含む食品
肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆製品など

運動

骨は負荷がかかると強くなる
運動習慣を身につけ、骨に刺激を与えることが大切

歩く機会を増やす

- お店から1番遠い所に駐車する
- 階段を使う など

筋力トレーニング

- かかと落とし
- スクワット など



日常生活の中で、「積極的に」体を動かす

- 掃除や洗濯、布団の上げ下ろしなど

⇒小さなことを積み重ねれば、運動の効果あり!!

日光浴



紫外線を浴びることで
体内でもビタミンDが作られる。
1日15分くらいを目安に。

睡眠



良質な睡眠によって
骨が強くなる

検診

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して、もろくなり骨折しやすくなる病気です。
自分の骨の状態を知ることは、骨粗しょう症の予防と早期発見につながります。

年度内に、

20・25・30・35・40・45・50

・55・60・65・70歳になる方が対象です。

- ・ 集団検診での受診 **400円**
- ・ 医療機関での受診 **1100円**

受診券の
再発行は
こちら→



令和8年7月作成

お問い合わせは 宇部市保健センター

電話：0836-31-1777 FAX：0836-35-6533