

三浦市集団健康診査受診者
1035人に聞きました。

「あなたの健康はどうですか？」

三浦版からだ解剖図（女性版）

かわら版1月号に掲載した男性版に引き続いての報告です。

三浦版からだ解剖図（男性版・女性版）は、市民のみなさんに健康で生き生きとした毎日を送っていただくには、どんな健康教室や健康相談を行ったらよいのかを考えるために、健診やアンケートの結果をまとめたものです。昨年は、この解剖図を大きなパネルにして集団健診会場などで展示しました。

50歳代になると
コレステロール値の
高い人が急増します。
市では2人中1人、
県では3人中1人です。
60歳代では、
3人中2人です。

お酒を飲む習慣のある人は、
50、60歳代の5人中1人、
40歳代では3人中1人です。

運動不足と思っている人は、
40、50歳代では4人中3人です。

太りすぎ（過体重）の人は、
5人中1人です。
（県では4人中1人）



「あれっ?! コレステロールがこんなに高かったっけ!？」

～コレステロールと女性の健康～

☆「油ものは控えているのに…」

食事には気を付けているのに、50歳前後からコレステロールが上がったというお話を健康相談などでよく伺います。

☆コレステロールが高くなる理由

これは50歳前後の女性が迎える“閉経”に関係があります。閉経を機に卵巣からの女性ホルモンの分泌がなくなります。女性の健康はこの女性ホルモンによって支えられていると言っても過言ではありません。

【女性ホルモンは女性の健康の柱】

- コレステロールや中性脂肪を調節します。
- 月経周期を調節します。
- 骨を丈夫にします。
- お肌の“はり”や“みずみずしさ”を保ちます。
- 心臓や血管の機能を調節します。
- 脳を活性化します。

☆女性ホルモンとコレステロール

女性ホルモンの分泌がなくなると、悪玉コレステロールと中性脂肪が急激に増加します。善玉コレステロールは減少傾向になります。50～60歳代でコレステロールが急に高くなるのはこのためです。（個人差はあります）

閉経は女性の健康にさまざまな影響を及ぼします。一方、女性の平均寿命は伸び続けています。つまり、閉経後の人生が伸びるということです。

健康で長生きするためにも、閉経を健康づくりの節目ととらえて、もう一度日々の食事、運動、振り返ってみることが大切です。

健康づくり課ホームページは <http://www.city.miura.kanagawa.jp> からお気軽にどうぞ！

三崎保健福祉事務所（三崎保健所）だより 三崎町六合32 ☎(882)6811(代) F A X(881)7199
<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1585/index.htm>

「救急法講演会」 開催のお知らせ

「こどもの病気講演会」

日 時：2月19日（木）10時～正午

場 所：県三浦合同庁舎 4階 衛生教育室

講 師：にしやま小児科 院長 西山 裕子氏

対 象：乳幼児を持つ保護者及び希望者

参加費：無料

申込み：2月16日（月）までに保健福祉課（☎内線333）へ

※託児希望のある人はお早めに申し込みください。（先着10人）