



## いつもがんばる 自分のからだにありがとう

3月1日～8日は女性の健康週間

職場で、家庭で、みんなのためにがんばる皆さん  
自分のためにも、大切な人のためにも、自分のからだの声を聞いてみませんか？

### 未来に前進、がん検診

がん検診は、特に症状がない健康な方が対象です。

乳がんや子宮頸がんの検診はそれによる死亡を防ぐ効果があると実証されています。

子宮頸がんや乳がんは、子育てや仕事、介護など人生でも1番忙しい時期にかかりやすい病気です。これら女性のがんは特に、症状がなく進行しますが、検診を定期的に受け、早期発見・早期治療を行うことで治療の負担が軽くなったり、治る可能性が高くなります。

職場の検診以外にも  
お住まいの  
**市町で2年に1回  
受診チャンス！**

詳しくはお住まいの市町へ

20歳

以上の女性  
子宮頸がん検診

40歳

以上の女性  
乳がん検診



検診の流れと  
受け方はこちら

### そのたばこ、本当に吸いますか？

喫煙は女性のすべての年代で大きなリスクが伴います。

参考：喫煙の健康影響に関する検討会報告書 (H28.8)

さらに、受動喫煙も有害性が高いのです。

#### 喫煙でリスク ↑

妊娠期	胎児の発育遅延	低出生体重
出産期	早産	乳幼児突然死症候群 など
更年期	がん (肺・胃・膵臓・子宮頸部など)	
老年期	脳卒中	虚血性心疾患
	歯周病	2型糖尿病の発症 など

#### 受動喫煙でリスク ↑

乳幼児突然死症候群<sup>※1</sup> ぜんそく(子ども)<sup>※2</sup>  
脳卒中 肺がん 虚血性心疾患

**生まれる前から  
赤ちゃんの受動喫煙は始まります**

※1 妊娠中に母がたばこを吸う・出生後子供が受動喫煙を受ける どちらも関連あり  
※2 親の受動喫煙との関連あり

### 大切な自分のことだから知ってほしい

女性の健康を支援するための「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」

からだの不調のことや妊娠中や更年期のお悩み、身体にいいレシピなど、お役立ち情報を掲載しています。

詳しくは  
こちらから！

