

日野町の女性は健康づくりに関心が高い

「女性の健康づくりに関するアンケート」集計結果

まちでは、今年3月に、日野町在住の30代～50代の女性619人を対象に「女性の健康づくりに関するアンケート」を行いました。

そのうち、アンケート回収数は315（回収率50・9割）、有効回答数は309でした。

その集計結果をお知らせします。

健康のために実践していること

健康のために実践していることの第1位は「食事（41・7割）」でした。次いで「体重測定（34・6割）」、「健康診査受診（31・7割）」となりました。以下、「休養（27・5割）」、「健康補助食品摂取（26・9割）」、「適度な運動（25・9割）」という回答が多くありました。このことから、まちの女性の皆さんが積極的に健康に気を使っていることが分かりました。

更年期症状

更年期症状とは、女性ホルモンの分泌が低下し、更年期特有の体の不調が現れるものです。

【症状例】のぼせ、ほてり、発汗、冷え、肩こり、頭痛、腰痛、関節痛、しびれ、食欲不振、吐き気、便秘、疲れやすい、無気力、イライラ、不眠、うつ状態、物忘れなど
アンケートの回答では、「顔がほてる」、「汗をかきやすい」、「腰や手足が冷えやすい」などの代表的な更年期症状12項目を程度で点数化した

更年期指数では、異常のない人が42・1割、食事・運動に気をつけたほうがよい人が37・5割、受診したほうがよい人が13・7割、治療したほうがよい人が6・7割ありました。

また、更年期症状のひとつである気分の落ち込み、不安などの精神的な不調である20項目を点数化したうつ指数では、40点以上の境界群・うつ状態の人が51割ありました。

更年期症状が気になる人へ

【更年期障害の主な治療法】
ホルモン補充療法…更年期に足りなくなる女性ホルモンを飲み薬や張り薬で補う治療法です。ほてりや発汗といった症状なら治療後1～2週間で不眠などでも3か月くらいで効果を実感できます。
また、更年期障害だけでなく、女性ホルモンの減少によ

よって起こる他の症状（骨粗しょう症や高脂血症など）の予防にも効果があります。

漢方療法…女性ホルモンが減っていく体の状態に慣れることを助ける治療法です。その人の体質（虚証、実証、中間証）によって同じ症状でも使う薬が異なります。頭痛、関節痛、冷えなどの自律神経の乱れから起こる更年期の症状や、精神神経症状が主な場合に効果があります。

体調、精神面の不調の場合：助産院、女性科（婦人科、更年期外来、うつ外来）、内科、整形外科、精神科や神経内科に相談して、適切な薬の処方やアドバイスをしてもらいましょう。

ストレスについて

ストレスの原因として、アンケートの回答では、「人間関係」、「経済的なこと」、「仕事のこと」、「将来の不安」が多くありました。ストレスは種類の程度によって負担感は異なります。

ストレス解消法について
アンケートの回答では、ストレスの解消方法として、「話をする」が62・5割と最

も多く、次いで「食べる（53・1割）」、以下「温泉・入浴（36・2割）」、「趣味（33・3割）」、「買い物（28・5割）」となりました。日野町の女性はストレスと上手に付き合っているようです。ストレス解消の方法は多ければ多いほどよいといわれています。6種類以上あればよいでしょう。

もっと健康になるために

更年期症状を防ごう

更年期に特にとりたい食材は、▼カルシウム（牛乳、チーズ、豆腐、納豆、ひじきなど）、▼抗酸化物質（ビタミンC、いちご、ブロッコリー、ジャガイモ、ほうれんそうなど、ビタミンE、ナッツ類、にんじん、かぼちゃなど、ポリフェノール＝緑茶、赤ワインなど、リコピン＝トマトなど）、▼食物繊維（玄米ごはん、きのこ、海藻、豆類、乾物など）、▼大豆製品
体を動かすことを習慣に
▼車より自転車や徒歩で階段をよく使う▼テレビを見ながら体を動かす▼畑や庭仕事を多くするなど

問合せ 役場健康福祉課

（電話72・0334）

第31回 中国山地日野

鵜の池マラソン大会

参加者募集中



7月27日(日)10:00スタート

- ところ 鵜の池湖畔(雨天決行)
- 受付 午前8時30分～午前9時20分
- 開会式 午前9時20分～
- スタート 午前10時00分～
- 大会内容 各クラス(下表)に分かれてタイムを競い、上位入賞者を表彰します。ただし、Sクラスは表彰、順位はありません
- 申込方法 申込用紙に参加料を添えて教育委員会または町公民館までお申込みください。申込用紙、大会要項は教育委員会、町公民館、図書館にあります
- 申込期限 6月27日(金)当日消印有効
- 参加料 一般2,000円、高校生1,000円、中学生以下・Sクラス500円(当日は、Sクラスのみ無料で参加できますが、参加賞はありません)
- 問合せ 町教育委員会内 鵜の池マラソン実行委員会(電話72-2107)

■クラス一覧表

クラス	区分	距離	クラス	区分	距離
A	小学生女子(4年生以上)	2.3 [*] □	H	小学生男子(4年生以上)	2.3 [*] □
B	中学生女子	2.3 [*] □	I	中学生男子	4.6 [*] □
C	高校生女子	4.6 [*] □	J	高校生男子	6.9 [*] □
D	40歳代女子	2.3 [*] □	K	20歳代男子	6.9 [*] □
E	50歳代女子	2.3 [*] □	L	30歳代男子	6.9 [*] □
F	60歳以上女子	2.3 [*] □	M	40歳代男子	6.9 [*] □
G	年齢制限なし	4.6 [*] □	N	50歳代男子	6.9 [*] □
			O	60歳代男子	4.6 [*] □
			P	70歳以上男子	4.6 [*] □
S	男女フリー	2.3 [*] □	だれでも参加できます(順位なし)		

参加者には
おたのしみ抽選会も
あります

日野町産のお米や日野川でとれたアユなど、まちの特産品をたくさん用意しています