

12月健康だより **女性の健康～更年期～**

更年期とは閉経の前後5年のことで、加齢によるホルモンバランスの乱れに伴い、自律神経が乱れ、様々な症状があらわれます。更年期は生活習慣病やがんなどの病気があらわれる時期でもあります。更年期障害と決めつけず、病気がかかっているか検診などを利用して確認することも大切です。

**更年期指数をチェックしてみましょう！**



症状の程度に応じ自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックします。どれか1つの症状でも強く出ている場合は、強に○をしてください。

簡略更年期指数(SMI)より引用

症状	強	中	弱	なし	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝付きが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
				合計点	

- 0～25点 上手に更年期を過ごしています。
- 26～50点 食事、運動に注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- 51～65点 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- 66～80点 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- 81～100点 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は専門医での長期的な対応が必要でしょう。

# 更年期におすすめのレシピ

更年期以降の女性は、閉経などによるホルモンバランスの変化によって骨量が減少しやすくなります。意識してカルシウムをとりましょう。



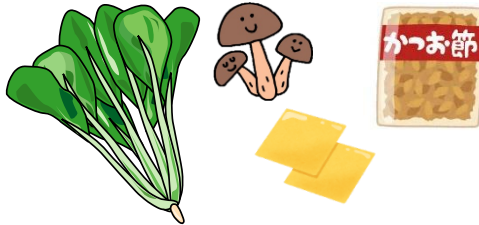
## 小松菜のおかかチーズ和え

(材料 4人分)

小松菜	200g
しめじ	100g
スライスチーズ	1枚
醤油	小さじ2
かつお節パック	1袋

### (作り方)

- ① 小松菜は根元を落とし、4cmのざく切りにする。しめじは石づきを除き小房にわける。
- ② ①を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをかけて600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ③ ②の水気をよく絞り、ボウルに入れる。
- ④ ③に醤油を加えて混ぜ、小さくちぎったスライスチーズと、かつお節を加えて混ぜる。



<栄養価(1人分)>  
 エネルギー:31kcal たんぱく質:3.1g 脂質:1.4g  
 炭水化物:2.7g 食塩相当量:0.6g カルシウム:115mg

## よっかいちしけんこう 四日市市健康マイレージ事業

### 四日市市健康マイレージ事業とは?

「毎身体操をする」「夕食後は間食しない」など健康づくり目標を立てて取り組み、500ポイントためると、マイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」を差し上げます。

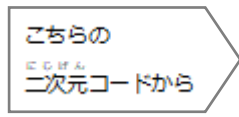
【対象】市内に在住、または在勤・在学する18歳以上の人

### 【申込書入手方法】

四日市市健康づくり課ホームページからダウンロードしていただくか、健康づくり課、各地区市民センター等窓口に設置の、健康情報冊子「ARUKU」11ページ～13ページに掲載しています。(リーフレットもあります。)

### 【申込方法】

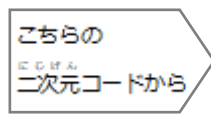
申込書に500ポイント分の取り組み内容等必要事項を記入のうえ、3月末までに健康づくり課まで持参または郵送するか、右の二次元コードから申請してください。



### 三重とこわか健康応援カードとは?



県内の「マイレージ特典協力店」でカードを提示することにより、様々なサービスが受けられるカードです。発行日から1年間有効。県内の協力店や、サービスの内容については、県のホームページをご覧ください。



問い合わせ先:発行元

よっかいちしけんこう 四日市市健康づくり課

電話:059-354-8291