



あなたの美と健康をまもろう

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、国は毎年3月1日～8日までを「女性の健康週間」と定めています。

この機会に、下記「女性の美と健康を守る3つのポイント」を参考に、美と健康のために何か取り組んでみませんか？

女性の美と健康を守る3つのポイント

ポイント1 たばこの煙から 女性の体を守ろう



喫煙習慣の異なる双子の40歳時を予想した写真。左が喫煙者です。

- ◆喫煙は老化を早め、肌荒れ、シミ、シワ、歯の黒ずみ、歯周病を招く原因となります。
- ◆また、たばこの煙には、タール（発がん性物質が含まれる）やニコチン、一酸化炭素（動脈硬化を促進し、心臓や血管、脳の病気を引き起こす）が含まれます。
- ◆美容や健康を守るために、喫煙しないことはもちろん、他人のたばこの煙を吸わないことも大切です。

ポイント2 健康診断や婦人科検診を定期的 に受けよう

- ◆健康診断は、病気の早期発見はもちろん、からだの状態を知り病気を予防するためにとっても大切です。市町村や職場等の健診を活用し、年に1回は受診しましょう。
- ◆また、婦人科検診（乳がん検診や子宮がん検診等）についても、定期的に受診しましょう。



ポイント3 適度な運動と食事で健やかな体 をキープしよう

- ◆運動は骨を丈夫にし、生活習慣病や認知症の予防、ストレス解消等の効果があります。1日プラス15分の早歩きには1年で2～3kgの減量効果があるといわれています。
- ◆主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事をとろう。不足しがちな野菜料理は1日5皿が目標です。

