

神奈川県

Happy  
Health ♥ Guide

ハッピーヘルス・ガイド



## Happy Health ♥ Guide

自分の夢や目標に向かって進んでいこうとする時、きっと、「健康」が後押ししてくれるはず。これからも“健康で素敵な自分”でいるために、今知っておきたいことをまとめました。——若い時は、つつい自分のからだをおろそかにしがち。でも、実は、とても大切な時期なのです。この冊子では、からだの状態や変化に気付くことができるように、毎日の生活なども記録できるようになっています。正しい知識を身につけて自分で健康管理！ そのきっかけにしたい1冊、「Happy Health ♥ Guide」です。

### 最近、「未病」という言葉を聞いたことはありませんか

【未病】人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」といいます。



自分のからだについて気になる方に！  
LINE@もご活用ください。



未病女子LINE@かながわ

## 目次



ミヨーナ・ミビヨーネ

❖ 女性のライフステージごとの変化	4～5
❖ わたしの記録	6
❖ やせによる影響	7
❖ 月経は健康のバロメーター	8
❖ からだメモ【使い方編】	9
❖ からだメモ【実践編】	10～11
❖ 望まない妊娠をしないために	12
❖ 性感染症・エイズ	13
❖ バランスのとれた食事	14～16
❖ お酒との上手な付き合い方	17
❖ 美容と健康の大敵「たばこ」	18
❖ お口の健康	19～20
❖ 女性とがん	21
❖ こころの健康	22
❖ 神奈川県の実践の紹介	23



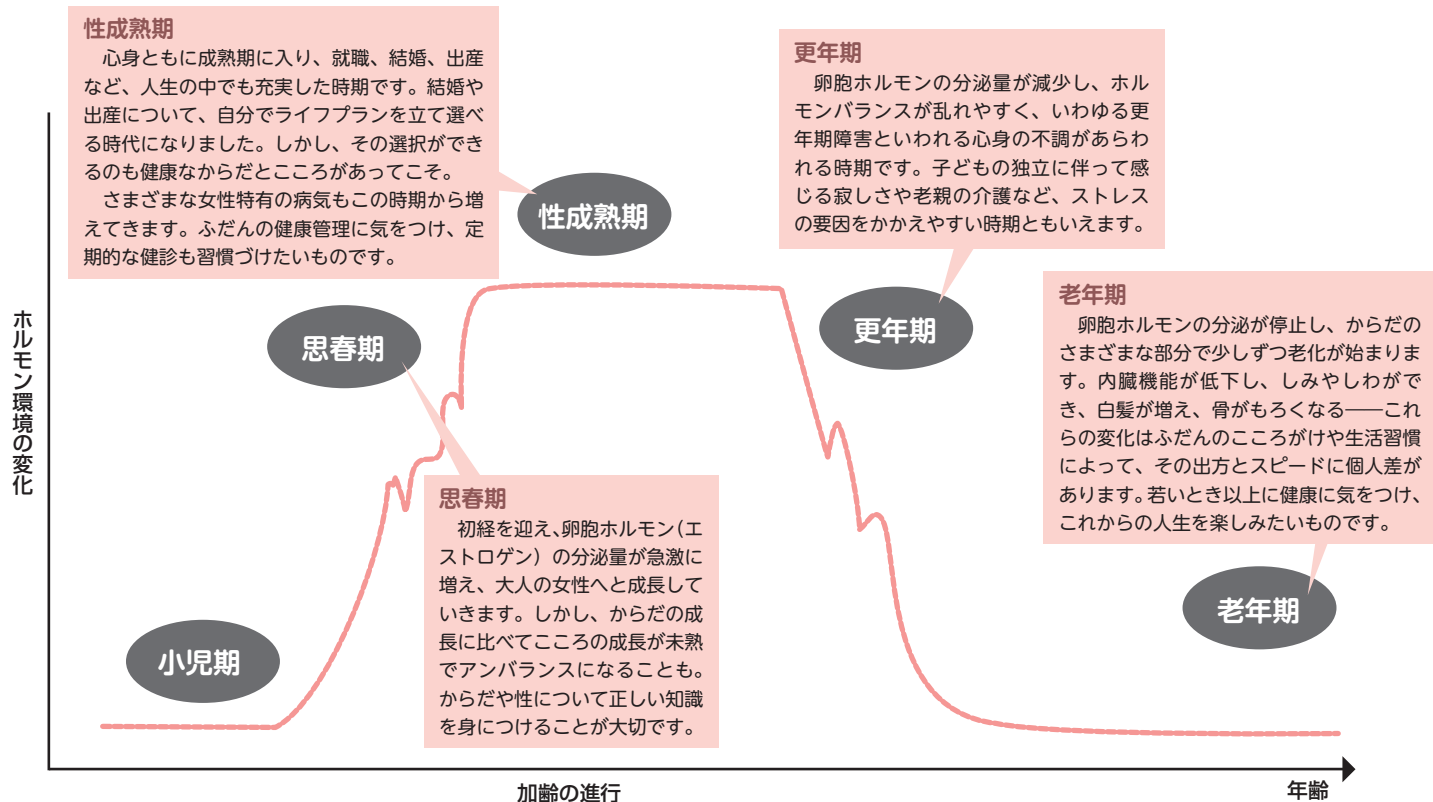
## 女性のライフステージごとの変化

女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化します。

長い人生を健康で快適に過ごせるよう、

各ライフステージのこことからだの特徴を知っておきたいですね。簡単に見渡しましょう。

出典:母子衛生研究会「女性のための健康ガイド」



生 年 月 日	{ } 年 { } 月 { } 日
月 経	初経 { } 歳 周期 { } 日型
血 液 型	A B O 式 { } 型 Rh 式 { } 型
アレルギ- など	無・有 { }
使ってはいけない薬品 など	無・有 { }
今までかかった病気	
その他特別なこと	

❖ 母子健康手帳を見たことがありますか？書き写してみましょう！

年 齢	身 長	体 重	特記事項
生まれた時			
1 歳 6 か月			
3 歳			

❖ BMI (Body Mass Index) とは？

身長と体重で分かる体格指数で、国際的にも肥満度の判定に使われています。

自分のBMI =

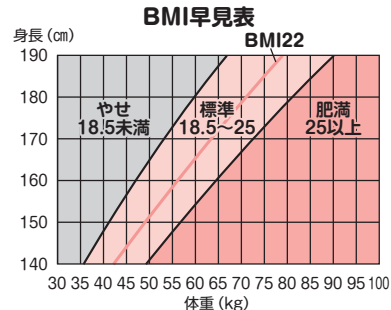
体重 ( kg ) ÷ 身長 ( m ) ÷ 身長 ( m ) = ( )

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg/m <sup>2</sup> )
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9

※男女共通。あくまでも参考として使用してください。

近年、多くの若い女性に「やせ願望」があるとされています。

体重は、健康と栄養状態の目安として重要です。体重を落とすために過度なダイエットを続けると、次のようなリスクがあります。



❖ リスク

- 食事内容が偏ることによる微量栄養素の不足

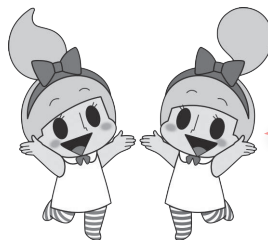
例 鉄の不足 → 貧血

カルシウムの不足 → 骨量減少

- 食事量不足による筋肉減少、体力低下
- 生理不順、無月経
- 妊娠・出産への影響

やせすぎのお母さんから生まれてくる子は、低体重で生まれ、将来、肥満や糖尿病など生活習慣病のリスクが高くなるといわれています。

適正体重を理解し、過度な「やせ願望」を持たないようにしましょう。



14~16ページで食事のことを紹介しているよ

## 月経は健康のパロメーター

あなたの月経（生理）周期は順調ですか？

### ❖ 正常な月経について

- 月経周期 25～38日
- 月経期間 3～7日間
- 月経痛や不快症状は、日常生活に支障がない程度

月経の始まった日から、次の月経が始まる前日までの日数が周期です。

### ❖ 月経の異常 → 婦人科に相談しましょう

- これまであった月経がこない
- 月経周期の異常  
周期が短い（24日以内）、長い（39日以上3ヶ月未満）、一定しない
- 月経量の異常  
月経量が少ない（おりもの程度でナプキンがほとんど必要ない）  
多い（ナプキンを頻繁に換えても漏れることがある）

月経は、女性の健康のパロメーターのひとつです。関心をもち、自分の周期を知って、上手につきあっていきましょう。

### 月経前になるとイライラ

これはPMS（月経前症候群）というものです。ホルモンバランスが影響していると考えられています。PMSも重い場合は、日常生活や仕事に支障が出る場合もあるので、自分の症状がPMSかどうかをチェックして、適切な対処をしていくことも大切です。

### 月経痛がひどい

月経前・中には、多くの女性が下腹部痛や腰痛など、不快な症状を体験しています。痛み止めを飲んでも効かないほど辛かったり、日常生活に支障が生じるほどの場合は、「月経困難症」といって、通常の月経痛とは区別をしています。このような場合は、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が隠れている場合もあるので、一度婦人科を受診して相談してみましょう。

### ❖ 卵子は老化します！

妊娠・出産には、適した年齢があります。女性は一生分の卵子（200万個）を持って生まれてきます。その後、新しく作られることはありません。卵子は加齢とともに減少するだけでなく、質も低下し、35歳頃を超えると明らかに自然妊娠率は低下します。

## からだメモ【使い方編】

月経記録を毎月つけていますか？ 月経は健康のパロメーターです。必ず毎月つけるようにしましょう。空いたスペースにもいろいろ書き込んで活用してみてください。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	周期日			
1月																																		33	
2月																																		26	
3月																																		34	
4月																																			
5月																																			
6月																																			
7月																																			
8月																																			
9月																																			
10月																																			
11月																																			
12月																																			

月経期間を記入

例えば、食べ過ぎや目標体重の増減など自分だけの印を決めて、記入してみてください。年間の様子がひと目で、確認できますよ。

月経時の症状を記載したり、スケジュール等も入れると参考になるよ！

旅行やお出かけの予定を立てるときに便利だね！



年

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	曜(日)			
1月																																			
2月																																			
3月																																			
4月																																			
5月																																			
6月																																			
7月																																			
8月																																			
9月																																			
10月																																			
11月																																			
12月																																			

メモ

.....

.....

.....

年

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	曜(日)			
1月																																			
2月																																			
3月																																			
4月																																			
5月																																			
6月																																			
7月																																			
8月																																			
9月																																			
10月																																			
11月																																			
12月																																			

メモ

.....

.....

.....



## 望まない妊娠をしないために

ライフプランを考えて、もし今赤ちゃんを望まないのであれば、自分のためにもパートナーのためにも避妊をすることが大切です。人工妊娠中絶は、女性の体に対するリスクがあることはもちろんですが、精神的なダメージもあることを忘れないでください。

避妊の手段として、コンドームを使用する人が多く、性感染症予防にも有効ですが、使用しているにもかかわらず妊娠してしまう人は7組に1組います。コンドームは正しく使用しましょう。

### コンドームのつけ方の基本

～ コンドームは最初からつけるのが大事！ ～

#### 事前確認

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 品質保証期限を守る             | <input type="checkbox"/> 自分で買う        |
| <input type="checkbox"/> ハードケースで持ち歩き、財布で管理はしない |                                       |
| <input type="checkbox"/> 表裏を間違えたらすてる           | <input type="checkbox"/> 精液だまりの空気を抜く  |
| <input type="checkbox"/> 爪などひっかけたらすてる          | <input type="checkbox"/> 爪は切って、ヤスリもする |

#### 装着方法

- ①勃起したらペニスの皮を根元に寄せる
- ②コンドームを根元までかぶせながら、ゴムの巻きをといっていく

その他、女性自身で避妊可能な「**低用量ピル**」があります。毎日1粒ずつ飲むだけで確実な避妊ができます。健康な若い女性が服用する場合副作用は極めてまれです。性感染症予防に関しては、コンドームを使用しましょう。

#### 緊急避妊

望まない妊娠に関する相談窓口は P23 参照

コンドームが破れた、ピルを飲むのを忘れた、パートナーが避妊をしなかった…そんなものために緊急避妊という手段があります。性行為をしてから72時間以内に婦人科に受診をし、緊急避妊ピルを1回飲むだけで望まない妊娠を80%避けることができます。



## 性感染症・エイズ

性行為をすることで感染をする病気を性感染症と呼びます。性器クラミジア感染症や淋菌感染症などの患者は若者に多い傾向にあります。最近では、女性の梅毒患者数が増加しています。梅毒になると陰部に潰瘍ができたり、リンパ節の腫れ、全身の発しんなどの症状を呈します。進行すると、脳や心臓にも症状が出る場合があります。また、梅毒に罹患している人が妊娠をすると、早産や死産になったり、胎児に重篤な異常をきたすことがあります。

#### なぜ気をつけないといけないのか

##### 症状がなくても進行する

ほとんどの性感染症は自覚症状がありません。知らない間にパートナーにうつす可能性があります。

##### 子どもが産めなくなる

性器クラミジア感染症や淋菌感染症などは不妊症になりやすい感染症と言われています。進行すると、妊娠しづらくなったり、流産などにつながることもあります。早めに見つけて治療することが大切です。

#### 性感染症予防のためには

- ①**コンドームを使用する**：コンドームを正しく装着することで、自らが性感染症に感染することもパートナーに感染させることも防ぐことができます。
- ②**性行為をしない**：確実な予防法ですが、現実的には難しいと思います。お互い性感染症に感染していないことを検査で確認し、特定のパートナーを限定することも予防法のひとつです。

ほとんどの性感染症は検査でわかります。うつっても、早く発見し、きちんと治療すれば治ります。一般的に、男性は泌尿器科や皮膚科、女性は婦人科で診てくれます。

#### エイズについて

性感染症の中で、代表的なのがエイズ（後天性免疫不全症候群）です。精液や膈の分泌物、血液などに含まれるエイズウイルス（HIV）が感染して起こる病気です。HIVに感染しているかどうかは、感染を確認するための血液検査をしなければ分かりません。心配な場合は、最寄りの保健所で匿名の検査を受けることができます。（予約制のため、あらかじめ電話などで問い合わせてください。）



## ❖昨日食べた食事のチェック

私たちのからだは、食べたもので作られています。  
 バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることが健康な  
 からだの土台となります。まず、昨日の食事を振り返ってみましょう。

年 月 日 の食事		チェックポイント
朝 食		<input type="checkbox"/> 1日3食食べている <input type="checkbox"/> 揚げ物など油の多い料理に 気をつけている <input type="checkbox"/> 味の濃い料理は控えている
間 食		<input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品を毎日食べて いる
昼 食		<input type="checkbox"/> 果物を毎日食べている <input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に 食べることが多い
		<b>1食の中で</b>
間 食		<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえ て食べている
夕 食		・主食は必ず (ごはんやパン、麺等) ・主菜は1皿 (肉や魚等のおかず) ・副菜は1～2皿 (野菜のおかず)
間 食		

## ❖目指したい1日の食事例

自炊している場合、全てを作るのは難しいですが、外食や惣菜をうまく活用するこ  
 ともできます。

ポイントを参考に、日頃の食事を意識して整えてみませんか。

ある日の食事例		ポイント
朝 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トースト</li> <li>● 目玉焼き</li> <li>● ミニトマト</li> <li>● ゆでブロッコリー</li> <li>● オレンジ</li> </ul> 	忙しい朝ですが、手軽なも のでアレンジしています。 野菜は前の日にまとめて下 茹でしておくとう便利です。
昼 食	近くのお店で日替わりランチ <ul style="list-style-type: none"> <li>● ご飯</li> <li>● ハンバーグ キャベツ添え</li> <li>● 味噌汁</li> <li>＋ほうれん草のお浸し</li> </ul> 	食材が重ならないように選 びましょう。 野菜を意識して小鉢をプラ スするのもおすすめです。 栄養成分表示の活用は16 ページをご覧ください。
間 食	友達と話しながらお菓子	
夕 食	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご飯</li> <li>● 鮭のバターソテー きのこと添え</li> <li>● 卵の花 (惣菜)</li> <li>● アスパラときゅうりのサラダ</li> <li>● 味噌汁</li> </ul> 	主食・主菜・副菜をそろえ て食べると、様々な食品を 食べることができ、バラ ンスがよくなります。
夜 食	ホットミルクを飲みながら読書	甘いもの以外にもリラックス できる方法もあります。

必要な食事の量には個人差があり、性別や年齢により異なります。

自分の適量を知りましょう。

### 20代女性における摂取の目安 (1日当たり)

\*は熱量1950kcalの場合

熱量	1650～2200kcal	たんぱく質	63～98g*(熱量のうち13-20%)
脂質	43～65g*(熱量のうち20-30%)	炭水化物	244～317g*(熱量のうち50-65%)
食物繊維	18g以上	食塩相当量	7.0g未満
カルシウム	550～650mg	鉄	8.5～10.5mg

出典：日本人の食事摂取基準 (2015年版)





## バランスのとれた食事

### ※栄養成分表示の活用

市販食品には栄養成分が表示されているものが多くあります。何がどれだけ含まれているのか確認する習慣を身につけましょう。

#### 栄養成分表示とは？

食品を見ただけでは分かりにくい栄養成分の量と熱量（エネルギー）が分かります。



#### 栄養成分表示（1個当たり）

熱量	67kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	0.2 g
炭水化物	11.9 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	120 mg

実際に食べる量をふまえて、含有量をチェックします。

食品単位は100g、100ml、1食分、1包装等、食品ごとに異なります。内容量と合わせて確認してください。

#### 活用方法 ～栄養成分表示を見るポイント～

- ① 熱量は、体重管理の参考になります。熱量を摂り過ぎると体重が増え、不足すると体重が減ります。
- ② 食塩相当量は、高血圧の予防のために、女性は1日7g未満を目標としましょう。（男性は1日8g未満となっています）
- ③ その他の栄養成分が表示されている場合、不足しがちなカルシウムや鉄等の含有量も見てください。

#### コンビニ400円で購入できる食事の例

- ① 1食の目安は400～600kcalです。
- ② 食材が重ならないように選びます。
- ③ 野菜（食物繊維、ビタミン・ミネラル類の供給源）  
乳製品（カルシウム等の供給源）等を取り入れます。

- ・おにぎり2個+具だくさんスープ
- ・惣菜パン+スティック野菜
- ・ミックスサンドウィッチ+果物ヨーグルト
- ・のり巻セット+ほうれん草のお浸し
- ・しらす丼+おでん（大根・こんにゃく等）



## お酒との上手な付き合い方

### ※新入生歓迎会、文化祭の打ち上げ、女子会などなど・・・

20歳を過ぎれば、お酒を飲む機会も沢山あると思いますが、男性に比べ、  
女性はお酒による体のダメージを受けやすいです。

#### ※その理由は？

- ・身体が小柄なため、同量のアルコールでも負担が大きくなる。
- ・体脂肪が多いため、油に溶けにくい性質のアルコールは体内に吸収されにくく、血中のアルコール濃度が上がりやすい。
- ・女性ホルモンであるエストロゲンはアルコールの分解を抑える働きがある。



適量は男性の半分！  
女性の1日の適量のアルコール量は10g  
〈例〉ビール中瓶半分  
ワイングラス1杯弱



#### ※その他にも女性特有の現象

- ・男性に比べ早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすい。
- ・乳がんや胎児性アルコール症候群などの女性特有の疾患のリスクを増大させる。
- ・胎盤を通じて赤ちゃんにもお母さんと同じ濃度のアルコールが届いてしまうため、少量の飲酒でも、妊娠中の女性が飲酒すると、生まれてくる赤ちゃんに体重の減少・顔面などの奇形・脳の障害など、さまざまな悪影響が出てくる可能性がある。

#### ※お酒と上手に付き合うには、

寝る2時間前までに切り上げる

食べながら、飲み、アルコールによる負担を減らす

飲む前にお茶やお水を1杯以上飲んで、アルコールの吸収をゆるやかにする

会話を楽しみながら、ゆっくり、自分のペースで飲む

気分が良くなる程度の「ほろ酔い」でやめる

栄養成分表示を見て、エネルギーも確認する



## 美容と健康の大敵「たばこ」

たばこは、本人にも周りにも「百害あって、一利なし」！

たばこの煙には、200種類以上の有害な化学物質が含まれており、「毒物の缶詰」と呼ばれているにもかかわらず、20代の女性の約12%の人がたばこを吸っています。

ダイエット目的やみんな吸っているからとかカッコいいからなんて思っているのほか、女性にとっても、とても有害なものなのです。

ニコチン

タール

一酸化炭素

発ガン物質

### 女性の大敵

たばこを吸うと血管が収縮し、血行が悪くなったり、肌が荒れたり、シミ・そばかすになりやすくなります。また、歯肉へのメラニン色素の沈着（黒色の変化）や、歯へのタールの沈着をおこしやすく、歯肉炎などの歯周病にもかかりやすくなります。せっかくの潤いのある肌のツヤやハリが失われ、吸い続けていると「たばこ顔（スモーカーズ・フェイス）」という喫煙者特有の顔つきになってしまいます。

### 赤ちゃんへの影響も

喫煙により、これらのリスクが高まります。

流産

早産

不妊

低体重児

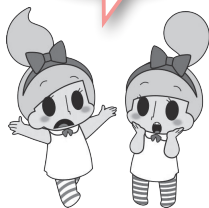
死産

先天性異常

新生児死亡

他人のたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います！  
自分が吸わなくても他人の喫煙による悪影響も気をつけて！

たばこは、こんなに「美」を損ねたり、「赤ちゃん」に影響したり、怖いねえ～



## お口の健康

※息をきれいに保つために

### お口の中に残っている汚れが原因の口臭

舌苔（ぜったい）は新陳代謝ではがれた口腔粘膜や食物残渣などからできる白色や淡黄色の汚れで、これらが口腔内の細菌によって腐敗されることにより、口臭の原因になります。

噛む回数が少ない柔らかい食べ物ばかりを好んで食べていると、お口の中の汚れが残り舌苔の原因になります。一口30回を目安によく噛むことで、舌や口を動かすことにつながり唾液の分泌も促すので、舌苔がつきにくくなります。

舌苔除去のための舌ブラシを用いた舌清掃も効果的ですが、やりすぎは禁物です。



### ★舌ブラシの使い方★

- ・奥から手前に向けて数回（2～3回）弱い力でそっとなでる
- ・1日1回
- ・朝起床時が効果的

舌ブラシ



### 誰にでも起こる生理的口臭

朝起きた時は誰でも口臭がありますが、朝食を食べたり歯をみがくことで解消されます。

空腹時・緊張時も唾液が減り口臭が強くなります。お水を口に含んだり、ガムを噛むことで解消されます。十分な睡眠とバランスのよい食生活で規則正しい生活を送り、気持ちにゆとりをもってリラックスした状態で毎日を過ごしましょう。

出典：テーマパーク8020（国立保健医療科学院リンク）、8020推進財団

◎歯周病や喫煙も口臭の原因です。歯周病予防と禁煙に努めましょう！

## お口の健康

### 正しい歯みがきが健康への近道

女性の口腔内環境はホルモンバランスにより影響を受けやすく、特に妊娠中は歯ぐきが腫れるなど歯周病になりやすいです。妊娠時に歯周病だと早産・低体重児出産のリスクが高まることから、日頃から歯周病予防が大切になります。普段の歯みがきを一度見直してみませんか？

#### 歯ブラシ



毛先が広がったら交換の合図です。大きすぎる歯ブラシでは奥歯まで届きにくく、細かい汚れも取りにくい。また毛先が柔らかすぎると十分な清掃効果が望めません。

歯と歯ぐきの境に毛先を当てます。強く歯に当てて毛先が広がってしまうと汚れは落ちません。大きく動かさず1～2本を磨くよう小刻みに動かしましょう。

#### 歯と歯の間のケア

##### デンタルフロス



##### 糸付きよじり



##### 歯間ブラシ



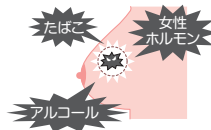
歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは取りきれないので、歯間清掃用具を併用しましょう。使い方や大きさについて不明な点は近くの歯科医院で聞いてみましょう。

## 女性とがん

女性特有のからだの構造から、女性には「乳がん」や「子宮がん」があります。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係のない病気だと思いませんか？「乳がん」や「子宮がん」は若年化が進み、若年層で発症するケースも珍しくありません。

### 女性が最も多くかかる「乳がん」

日本人女性がかかるといえるがんの中で最も多く、自覚症状としては、がんが5mm～1cmくらいの大きさになると、しこりとして触れることがあります。しこり以外の症状としては、乳頭からの異常分泌、乳頭や乳輪のただれなどがあります。



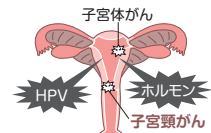
### セルフチェック（自己検診）

乳がんは、身体の表面に近い部分にできるため、観察したり触れたりすることで、自分で見つけることができる可能性が高いがんのひとつです。生理が始まって1週間後、乳房のハリや痛みがなくなった、柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましょう。

出典：NPO法人乳房健康研究会<https://breastcare.jp>

### 若年層に急増「子宮頸がん」

子宮がんには、「子宮体がん」と、「子宮頸がん」があります。子宮頸がんは、子宮の入口にできるがんで、若い世代に急増しています。初期にはほとんど自覚症状がなく、進行してくると不正出血、おりものの異常、下腹部痛などがみられるようになります。



### がん検診を受けましょう

子宮頸がんは20歳から（2年に1回）、乳がんは40歳から（2年に1回）、お住いの市町村でがん検診が受けられます。該当年齢になったら、ぜひがん検診を受けましょう。

ストレスは全てが有害ではありません。適度なストレスは心を引き締めて、勉強や仕事の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

### ＊ストレスと上手に付き合うポイント

#### リラクゼーション法を身に付ける

##### 効果的なストレッチング法

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行い、10～30秒間伸ばし続ける
- ③ 痛みを感じるところまで伸ばさない
- ④ 伸ばしている部位に意識をむけ、笑顔で行う

#### 規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとる

##### 快適な睡眠のための12か条

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

親しい人たちと交流する時間をもつ  
日常生活に「笑い」をうまく取り入れる  
緊張を細切れにする  
できるだけ落ち着ける環境をつくる  
仕事に関係のない趣味をもつ  
自然に親しむ機会を多くもつ 適度に運動する  
ストレス解消をたばこやお酒に頼らない



情報が氾濫する世の中、正しい知識を得る力も身につけたいものです。行政からの情報を活用してみてください。

ここでは、神奈川県で取り組んでいる健康に関する情報の一部をご紹介します。

※ 特に記載のないページについては、厚生労働省および農林水産省ホームページ等を参照しています。

- ❖ 女性の健康・未病について(未病女子navi)  
<https://www.okanouenooisysan.com/mibyjo-joshi>
- ❖ 妊娠・出産の正しい知識(丘の上のお医者さん)  
<https://www.okanouenooisysan.com/>
- ❖ 妊娠SOSかながわ  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f533186/>
- ❖ エイズについて  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f7037/>
- ❖ 健口づくりの基礎知識  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4008/>
- ❖ 医食農同源の取り組み  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f420214/>
- ❖ かながわのがん対策  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f417303/>
- ❖ かながわのたばこ対策  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6955/>
- ❖ 健康寿命延伸への取り組みについて  
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/>



神奈川県

神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課  
〒231-8588 神奈川県横浜市中央区日本大通1  
電話：045-210-4746

(発行)平成29年6月1日

