

自分のカラダを  
まず知ろう!

## 『女性のカラダとホルモンバランス』

女性のカラダにはリズムがあり、カラダとココロはホルモンバランスによって大きく左右されます。女性に心身の不調がいつ・どのようにおこり、それによって女性が何に悩んでいるのかを正しく理解している人は、少ないのではないのでしょうか。小さな変化を見逃さないためには、まず自分のカラダを知ることが大切です。

### ◎女性ホルモン

女性ホルモンは2種類あり、月経のある女性でおおよそ28日周期で変動しています。

#### ①「卵胞ホルモン」

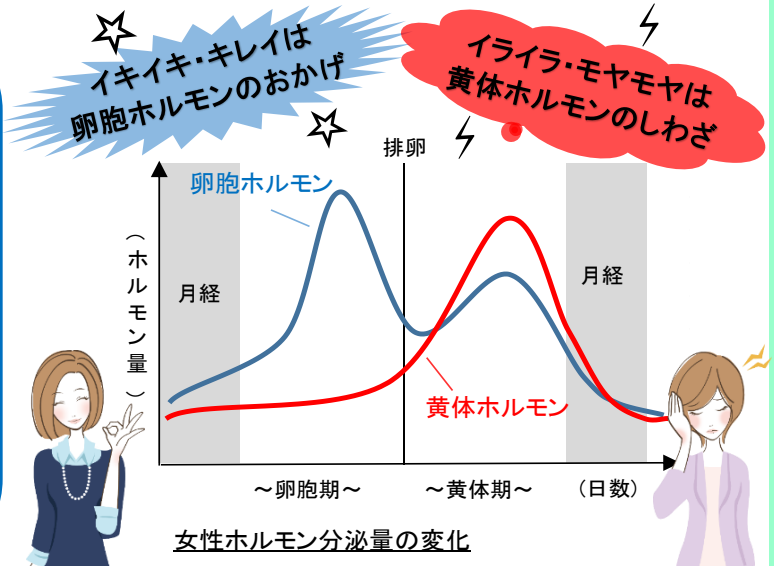
女性らしいカラダをつくるホルモン。  
”美のホルモン”とも呼ばれ、  
月経後から分泌量が増えます。

肌や髪の毛のハリ  
ツヤを保つ

#### ②「黄体ホルモン」

感情不安定・食欲増進

妊娠を助けるホルモン。”母のホルモン”  
とも呼ばれ、排卵から卵巣で作られます。



女性ホルモン分泌量の変化

### ◎月経前の不快な症状

PMSって何〜?

月経前の黄体期に起こる  
ココロとカラダの不調のことを  
「月経前症候群(PMS)」といいます。

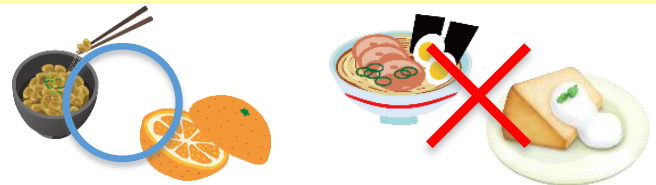
チェックが半数以上入る方はPMSの可能性が  
あります。気になる方は婦人科受診を  
おすすめします。

下記のような症状があるかチェック!!

- ・感情が不安定になる      ○はい ○いいえ
- ・イライラする              ○はい ○いいえ
- ・集中力が低下する        ○はい ○いいえ
- ・疲れやすい                ○はい ○いいえ
- ・食欲が増す                ○はい ○いいえ
- ・過眠または不眠になる   ○はい ○いいえ

♪いつも以上にリラックスと休息を♪

ストレスがあるとPMSの症状が強くなります。  
趣味を楽しんだり、半身浴をしたり、睡眠を十分に  
とるなどカラダを休めることが大切です♪



### ◎女性の健康維持のために・・・

#### ①婦人科のかかりつけ医をもつ

若いうちからレディースクリニックへ♪

#### ②定期健診・婦人科検診の受診

早期発見には検診の受診が有効。

#### ③バランスの良い食生活を心がける

ビタミンや大豆◎糖分塩分は控えめに×

自分を大切に☆

### ◎当組合の人間ドック及び家族健診補助内容

項目	補助額	対象者	項目	補助額	対象者
人間ドック	1日ドック	22,000円	特定健診 全額健保負担	22,000円	35歳以上 (被保険者資格 取得後5年)
	肺がん	23,100円			
	婦人科 (1日ドック+子宮頸がん検査)	23,100円			35歳以上 被保険者のみ
	乳がん検診 (マンモグラフィーor乳腺エコー)	3,850円			
脳ドック	半額	40歳以上 被保険者のみ			
※3年に1回(20,000円上限)					
家族健診	22,000円	35歳以上 被扶養者のみ			

※詳細はHP内の「保健事業のご案内」をご確認ください。