

東京都が女性の健康をサポート  
ポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」を始動  
マンガで気軽に読める  
「イマを生きる女子が抱える健康問題」

女性が生涯を通じて活躍していくためには、女性が抱えやすい健康問題や、女性特有の病気について正しく知り、適切にからだをケアしていくことが大切です。

東京都では、女性が健康な生活や女性特有の病気について手軽に知ることができるポータルサイト「TOKYO#女子けんこう部」を開設しました。

本サイトでは、幅広い年代の女性に向けた情報発信を行っていきます。今回は、特に20代から知っておいていただきたいテーマについて、マンガや解説ページを公開しました。ぜひご覧ください！

ウェブサイト URL: <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobu>



大切な、わたしのからだ。チェックしよう。ケアしよう。

TOKYO #女子けんこう部

子宮頸がんや乳がん。女性特有の、からだのこと。  
「気にはなるけど、まだ早いんじゃない?」  
「知ってはおきたいけれど、何だか難しそう...」  
そんなあなたのための Web サイトです。

明日の自分が、もっとすこやかであるように。  
女性の健康にまつわるあれこれを、  
手軽にマンガで知ってみませんか。

イラスト・漫画: ミツコ

友達にもシェアする! ————

## <ウェブサイトの内容>

20代から30代の女性は、就職、妊娠、出産、育児などライフイベントが多く、自分のからだのことはどうしても後回しになりがちです。そういった方に知っておいていただきたい4つのテーマについて、人気マンガ家・ミツコさんによるマンガを掲載しています。

- ① 子宮頸がん
- ② 乳がん
- ③ 飲酒
- ④ 食生活

マンガを読んで気になった内容は、専門家の監修による解説ページ「おさらいしてみる！」でチェックしてみてください。また、さらに詳しく知りたい方のために、公的機関などの信頼できる専門サイトを紹介しています。

## <プロフィール>

マンガ家 ミツコ

代表作「ピーナツバターサンドウィッチ」は、2020年4月から堀田茜、瀧本美織を主演にMBSでドラマ化。29歳女性の恋愛と婚活を描き、20～30代女性の大きな共感と支持を得ている。Twitterは4.9万人、Instagramは17.5万人のフォロワー。「ミツコスメ」や「おみつごはん」などのWEB連載も持ち、ライフスタイルへの影響力も大きい。



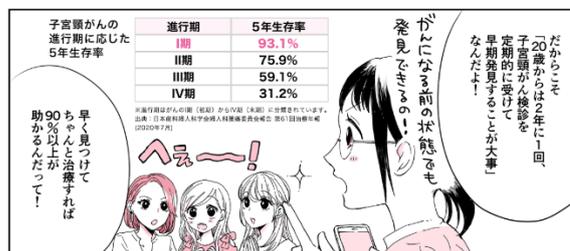
## ① 子宮頸がんのこと

### ■まだ早いつて思っていない？ 子宮頸がんのこと

子宮頸がんは、子宮の入り口(子宮頸部)近くにできる女性特有のがんで、20代後半から増加し、30歳代後半から40歳代が多くなります。

【子宮頸がんになった人の割合(全国・女性)2017年】

(人口10万人対)



子宮頸がん検診では早期のがんやがんになる前の状態で発見することができ、早期のうちに治療すれば90%以上が助かることがわかっています。しかし、早期のうちは症状がなく、自分で気づくことが困難なため20歳から、2年に1回定期的に子宮頸がん検診を受診することが大切です。

※ここでいう「助かる」とは、診断時からの5年生存率です。

## ② 乳がんのこと

### ■自分でチェック、始めよう 乳がんのこと

日本人女性の9人に1人は乳がんになるとされており、30代後半から増加し、40歳以上の働き盛りの世代にも多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップです。

しかし、早期のうちに治療すれば、90%以上の方が助かることがわかっており、日頃から乳房をチェックする習慣が大切です。

※ここでいう「助かる」とは、診断時からの10年相対生存率です。

#### 【見てチェック】

両腕を高く上げる    両腕をまっすぐを下ろす    両腕を腰に当てる



こんな症状はありませんか？  ひきつれ  くぼみ  ただれ

#### 【触ってチェック】

仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石鹸のついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。



※特に乳房の外側上部に注意

こんな症状はありませんか？  
 乳房のしこり  脇の下のしこり  乳首からの分泌物

また、40歳を過ぎたら、2年に1回定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

## ③ お酒のこと

### ■自分の適量、知っていますか？ お酒のこと

一般的に女性は男性よりお酒に弱く、女性のアルコールを分解する力は男性の1/2~2/3程度とされています。女性は男性に比べ酔いやすく、酔いが醒めるまで時間がかかるので、より、自分にあった適量を知る必要があります。

#### 【アルコールの分解に影響する主な要因】

	体格	体質	年齢
速い(お酒に強い)	体が大きい 	顔が赤くならない 	中年 
遅い(お酒に弱い)	体が小さい 	顔が赤くなる 	若年・高齢 

#### 【生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目安】

	ビール(5%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)
女性 	500ml 1本 	1合 	グラス1.5杯 
男性 	500ml 2本 	2合 	グラス3杯 

お酒の健康に対する影響はまだまだわからないことが多く、個人差も大きいのですが、少なくとも「1日平均で女性は20g以上男性は40g以上の飲酒を続けていると糖尿病や高血圧などさまざまな健康問題のリスクが高まる」と言われています。

自分に合ったお酒との付き合いが大切になります。

#### ④ 食生活のこと

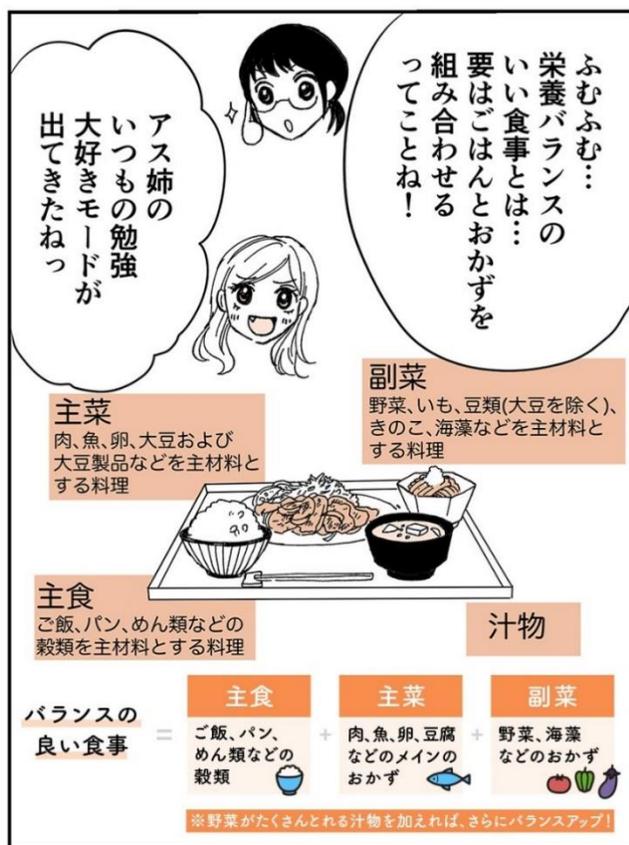
##### ■ついおろそかにしちゃう！でも！ 食生活のこと

ダイエットのために、体が必要とする量の食事をとらないことなどが原因で、20歳代から30歳代の女性の約5人に1人が「やせ」(BMI18.5未満)※の状態になっています。

※厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」より

また、栄養バランスが偏った食事やエネルギー摂取不足による「やせ」は、冷え、貧血、卵巣・月経機能の低下など健康障害のリスクを高めます。

「今、元気だから大丈夫」ではなく、未来の自分が健康であるためには、若い頃から適正な量とバランスのよい食生活を心がけることが大切です。



女性に特有のがんである子宮頸がん・乳がんをはじめ、様々な女性の健康問題について、これまであまり健康に関心がなかったみなさんにも関心を持っていただき、女性特有の病気の予防・検診受診等に繋がるよう、ぜひ「TOKYO#女子けんこう部」をご活用ください。

##### ●ウェブサイトの概要

名称: TOKYO#女子けんこう部

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/joshi-kenkobo>

