

# 女性の健康づくり支援 女性の健康推進室ヘルスケアラボ(情報サイトのご案内)

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態や結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。また、現代では性ホルモンの動きによって誘発されやすい疾患や症状が増え、妊娠・出産・産褥以外の健康問題が増えてきています。

「女性のからだを理解する」「ご自身のからだを理解する」ことは、働く人にとって男性にも女性にもとても大切なことであり、家庭でも同じことが言えます。

これらについて、名鉄健保組合では厚生労働省の「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」の活用をお勧めし、女性の健康づくりを支援しております。

ここではサイト内の一部を紹介しますので、同サイトをご利用してみたいはいかがでしょうか。必ず役立つことがあるはずですよ。

## 【お勧めサイトのご案内】

[女性の健康推進室ヘルスケアラボ](#) 利用の場合はサイト内の利用規約に従ってください。

ヘルスケアラボはすべての女性の健康を支援するために厚生労働省の研究班が作成し、令和5年度より厚生労働省補助金事業として運営されています。

## 【同サイト内のご案内】

### ◆ステージ別女性の健康ガイド

女性の病気や症状、健康トラブルなどを女性のライフステージに合わせて、分かりやすく情報発信しています。

#### ▼成人期

##### ▼みんな悩んでる月経のトラブル

貧血、月経痛（生理痛）、月経不順・無月経、月経前症候群（PMS）、不正出血、おりもの・かゆみ、月経困難症、早発閉経（早発卵巣不全）、生理用品

##### ▼女性に多いからだの不快感と病気

冷え、腹痛・便秘・下痢、肩こり・首こり、肌荒れ・シミ、全身のかゆみ、頭痛、甲状腺の病気、膠原病全身性エリテマトーデス（SLE）、胃痛・胃もたれ、関節リウマチ、乳腺症・乳房痛・腰痛、痔、むくみ

##### ▼人に相談しにくいデリケートな悩み

性感染症（STD）、摂食障害（拒食・過食）、避妊、性暴力・デートDV、セックスストレス、不妊、パニック症、不安症群、発熱

#### ▼更年期

##### ▼女性に多いからだの不快感と病気

冷え、腹痛・便秘・下痢、肩こり・首こり、肌荒れ・シミ、全身のかゆみ、頭痛、甲状腺の病気、膠原病全身性エリテマトーデス（SLE）、胃痛・胃もたれ、関節リウマチ、乳腺症・乳房痛、膝痛・腰痛、痔、むくみ

##### ▼更年期を取り巻く状況と治療法 すっきり不安解消

更年期障害とは？

##### ▼早めの相談がカギ 更年期に多い症状と病気

うつ、女性泌尿器疾患・骨盤臓器脱（尿もれ、頻尿、性器脱）、メタボリックシンドローム・糖尿病、不安、不眠、イライラ、ホットフラッシュ、熱っぽい（自律神経失調症）、だるい・疲れる、めまい・耳鳴り、膝痛・腰痛（更年期に多い病気）、女性に多い痛み疾患、更年期の治療法、ドライアイ・ドライマウス・膣の乾燥、更年期相談とピア支援、更年期女性の仕事と家庭

#### ▼老年期

##### ▼女性に多いからだの不快感と病気

冷え、腹痛・便秘・下痢、肩こり・首こり、肌荒れ・シミ、全身のかゆみ、頭痛、甲状腺の病気、膠原病全身性エリテマトーデス（SLE）、胃痛・胃もたれ、関節リウマチ、乳腺症・乳房痛・膝痛・腰痛、痔、むくみ

##### ▼家族で考えたい老年期の悩み

骨粗しょう・骨折、物忘れ・アルツハイマー・認知症、フレイル・生活不活発症、女性および高齢者の脂質異常症、若いころからの認知症予防

#### ▼妊娠出産

##### ▼早めの準備が大切 妊娠・出産のこと

妊娠前に受けておきたい検診（プレコンセプションケア）、産後の仕事とワークライフバランス、妊婦さんを支える支援制度、基礎体温、出産（お産の種類、分娩トラブル、帝王切開、会陰切開など）、産後のトラブル、妊娠中、産後のケア（予防接種、薬・サプリメント、歯科ケア、肌ケア、おっぱいケア、母乳育児、早産児）、妊娠中のトラブル、妊娠合併症、妊婦健診は受けないといけないの？、母子手帳、甲状腺機能異常（バセドウ病、橋本病）、妊娠糖尿病、不育症、流産／死産と言われたときは、妊娠中に行われる出生前検査について、妊娠初期の流産治療について、妊孕性温存

### ◆病気の早期発見・対応を！女性検診とワクチン

- ・検診の意義と活用・乳がん検診・女性に多い疾患の検診・女性ヘルスケアと予防接種
- ・子宮頸がん予防接種（HPV ワクチン）

まずは気軽に病気のセルフチェック！  
分かりやすい内容、人気のコンテンツ！

### ◆これって病気かな？女性の病気セルフチェック

- ・子宮頸がんチェック・子宮体がんチェック・乳がんチェック・子宮内膜症チェック・子宮筋腫チェック
- ・生理痛チェック・月経前症候群(PMS)/月経前不快気分障害(PMDD)チェック・不妊症チェック
- ・性行為感染症チェック・更年期障害チェック・過活動膀胱チェック
- ・うつ症状チェック・不眠症チェック・フレイルチェック・摂食障害チェック

### ◆詳しく知りたい！女性のがん

- ・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん・乳がん・胃がん・大腸がん・肺がん

### ◆ヘルスケアラボ eラーニング学習(動画)

- 1.月経時障害（PMS 除く）
- 2.月経前症候群・月経前不快気分障害
- 3.乳がん検診
- 4.更年期障害不定愁訴
- 5.子宮がん検診
- 6.合併症を持つ女性の妊娠、妊娠中・後にみられる症状への対応
- 7.女性のキャリア形成・維持とダイバーシティー
- 8.骨粗鬆症
- 9.原発性無月経・思春期の月経異常とその治療
- 10.摂食障害に対する適切な対応
- 11.リプロダクティブ・ヘルス/ライツと安全な中絶
- 12.女性アスリートのヘルスケア
- 13.血管運動神経症状
- 14.不眠・うつ・認知症
- 15.腰痛関連
- 16.排尿関連症状
- 17.外陰掻痒・性器萎縮
- 18.動脈硬化症に関連した症状
- 19.女性に多くみられるがん
- 20.加齢と妊孕性
- 21.避妊
- 22.日常診療で遭遇しうる若年女性の性感染症
- 23.性暴力被害・ハラスメント・DV
- 24.プレコンセプションケア
- 25.OC/LEP
- 26.思春期早発症

社内研修にも活用できます。リンクフリーですが、同サイト利用規約に従ってください。