

2019 年 7 月 31 日

各 位

小野薬品健康保険組合
ヘルスアップ委員会

女性のための健康情報サイト「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」

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すためには、生活の場（家庭、地域、職域）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。このことを踏まえて、厚生労働省研究班が女性の健康情報サイトを作成しましたのでご紹介します。（当健康保険組合ホームページにバナーを貼りましたのでどうぞご活用ください）

「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」 <http://w-health.jp/>



※健保組合ホームページのバナーからどうぞ（スマホ版も同様）

※主な内容は次ページを参照ください

主な内容

【ライフステージ別女性の健康ガイド】

ライフステージ別女性の健康ガイド

すべて表示

小児期・思春期

成人期

更年期

老年期

妊娠・出産

みんな悩んでる月経のトラブル

貧血

月経痛

月経不順・無月経

一覧

✓生理痛のセルフチェック

女性に多いからだの不快な症状と病気

肩こり・首こり

甲状腺の病気

乳腺症、乳房痛

一覧

✓乳がんのセルフチェック

人に相談しにくいデリケートな悩み

性暴力、デートDV

性感染症(STD)

摂食障害(拒食、過食)

一覧

✓不妊症のセルフチェック

これって大丈夫？小児期の気がかり

懐が聞いている？

乳幼児の乳房発育

一覧

こどもからおとなへ思春期って何

思春期は第2の誕生

思春期が早い(思春期が早い)

思春期が遅い(思春期が遅い)

一覧

思春期に多いからだの不快な症状と病気

思春期のやせ

ふらふらする・疲れ

過換気症候群

一覧

ひとりで悩まない思春期の性と健康

性交と性交障害

性自認と性嗜好

自尊心・自己肯定感

一覧

✓性行為感染症のセルフチェック

要注意！早めに気づいて子宮と卵巣の病気

子宮筋腫

子宮内腺症

子宮腺筋症

一覧

✓子宮に関するセルフチェック

早めの準備が大切妊娠・出産のこと

妊娠前に覚えておき

妊婦さんを変える変

基礎体温

一覧

✓不妊症のセルフチェック

更年期を取り巻く状況と治療法

更年期障害とは？

一覧

✓更年期障害のセルフチェック

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

メタボリックシンド

一覧

家族で考えたい老年期の悩み

骨粗しょう症、骨折

物忘れ、認知症、ア

フレイル、生活不活

一覧

【マタニティトラブルQ&A】

マタニティトラブルQ&A

妊娠中の疑問をいつでもどこでも解決

妊娠中の生活あれこれ

おしものトラブル

からだの変化と不調

休調の変化

産後のこと

妊娠中や授乳中の薬

ちょっと気になる 妊娠中の生活あれこれ

「食べてはいけないものはありますか？」

「コーヒーなどによるカフェインの摂取は妊娠中に制限したほうが良いですか？」

「安定期はいつからですか？」

「乳房マッサージは妊娠中に積極的にすべきでしょうか？」

「ハイヒールを履いても赤ちゃんに影響はありませんか？」

「髪の手を染めて大丈夫ですか？」

「妊娠中に髪をしても大丈夫ですか？」

「妊娠中にプールや温泉に入っても大丈夫ですか？」

「妊娠中に海外旅行に行っても大丈夫ですか？」

「妊娠中に自転車に乗ってもいいですか？産後はどうですか？」

「自動車内では妊娠中もシートベルトを着用すべきでしょうか？」

「車椅子分を予定しています。何までで帰省したらよいですか？」

「妊娠中に運動をしてもよいですか？」

「会社の健康診断や人間ドックを受診しても大丈夫ですか？」

「妊娠中に歯科治療を受けてもよいですか？」

「ペットの飼育は妊娠中問題あるのでしょうか？」

ちょっと聞きづらい おしものトラブル

「痔になってしまいましたが治りますか？」

「陰部が痒いのですが、どうしたらよいでしょうか？」

「尿漏れか羊水か判断がつかない場合はどうしたらよいでしょうか？」

「妊娠中や産後の尿漏れが気になります。」

女性の健康ガイド

はじめに

みんな悩んでる月経のトラブル

女性に多いからだの不快な症状と病気

人に相談しにくいデリケートな悩み

これって大丈夫？小児期の気がかり

こどもからおとなへ思春期って何

思春期に多いからだの不快な症状と病気

ひとりで悩まない思春期の性と健康

要注意！早めに気づいて子宮と卵巣の病気

早めの準備が大切妊娠・出産のこと

更年期を取り巻く状況と治療法

早めの相談がカギ更年期に多い症状と病気

家族で考えたい老年期の悩み

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

女性ヘルペスケアと予防接種

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

子宮内腺症チェック

子宮筋腫チェック

【女性の病気セルフチェック】

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

✓子宮内腺症チェック

✓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

【女子力アップレシピ】

女子力アップレシピ

おいしくて簡単とあれこれ、しかも身体にもよい女子力アップレシピで毎日の食生活を更にもっと。

すべて

産後・授乳

身体スッキリ

美容

冷え対策

ママ・プレママ

使いたいレシピ！

勢とパブリカのエスカベッシュ

4人分・277kcal

エスカベッシュは洋風海産物。家庭菜園にパブリカを加えて取りよけたいレシピ。

写真・動画

レシピ詳細

使いたいレシピ！

れんこん餅

1人分・180kcal

れんこんの皮をすくった海苔が美味しい！おやつつくりにもぴったり。

写真・動画

レシピ詳細

身体スッキリレシピ！

きのこたっぷり豆乳リゾット

1人分・310kcal

食料品店やスーパーで手軽に買えるきのこたっぷり使用したリゾット。

写真・動画

レシピ詳細