



## 女性のからだと健幸 ②

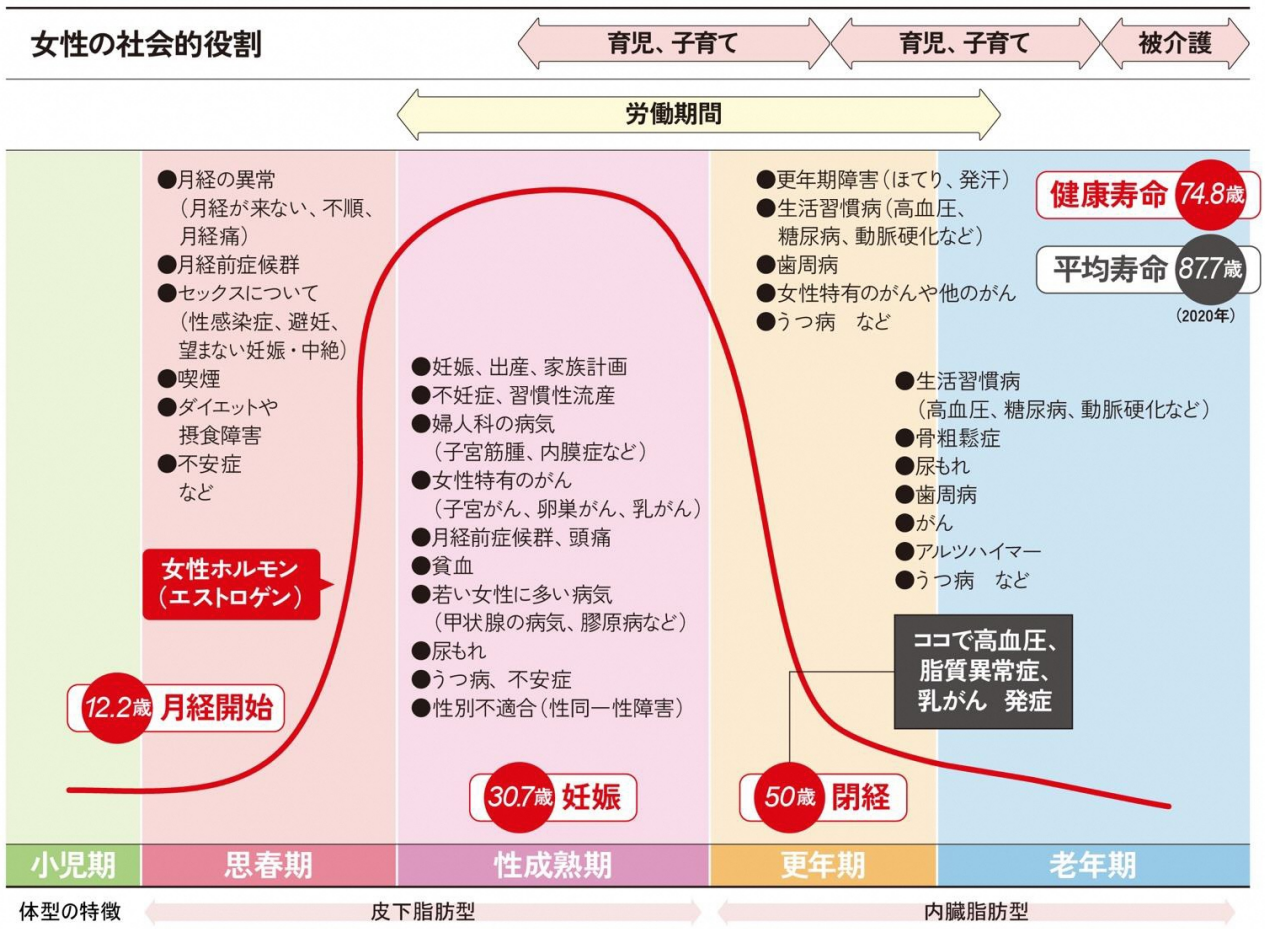
知ってる!?

# 女性の一生と体型との関係

## 女性の一生と5つのステージ、知ってる!?

女性の一生は、「①小児期」→「②思春期」→「③性成熟期」→「④更年期」→「⑤老年期」という5つステージに分けられます。

女性のからだと心は、それぞれのステージで、“女性ホルモン”の影響を受けて大きく変化します。また、“体型の特徴”も変わることを知っておきましょう（下図）。



ステージが変わり、不安なこと、心配なこと、対策をしたいと思ったときは、ためらわずに、かかりつけ医(内科・婦人科等)に相談しましょう。

詳細はこちら  
(女性のヘルスケアチェック)



引用 (一部改変)

まるっと! 女性の健康教育「女性のヘルスケアチェック(リーフレット)」

[https://marutto-woman.jp/product/level5\\_2\\_1/](https://marutto-woman.jp/product/level5_2_1/)

# 健幸な体型づくりに、#プレコンを取り入れてみる!?

プレコン(プレコンセプションケア)は、人生100年時代を生きる女性のライフステージやカラダの変化に備えた健康管理を促す取組みで、特に、若い女性に知って欲しい知識と情報です。  
#プレコンの適正体重になるノウハウと運動を知って、  
適正体重を目指して健幸になりましょう。



適正  
体重

## 体格指数(BMI)を チェックしてみよう!

BMIの計算と判定



※BMIチェックに加えて、  
体組成計で筋肉率や体脂肪率を  
測ることもおすすめします

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

判定

●BMI

25以上	太っている
18.5~24.9 (理想値は22)	標準の範囲
18.5未満	やせている

BMI(ボディ・マス・インデックス)は国際的に使われている肥満度を表す指標です。

運動

## 筋肉を増やして、体力・代謝を高めよう!

適正体重の維持には、運動は欠かせません。

1日4分で無理なくできる#プレコン「まるっと体操」から始めて、健幸体型を目指そう!



プレコンセプションケアでは、  
1週間に150分程度の  
運動をめやすとしています

早歩き

お家ヨガ

テレビ体操

筋トレ

※WHO(世界保健機関)が推奨するガイドラインでは、1週間に150分以上の中程度の運動



引用(一部改変): 国立成育医療研究センター「プレコンノート」

<https://www.nchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/my-action.html>

各項目の詳細はこちら(プレコンノート) ▶



発行: スマートウエルネスコミュニティ協議会

●●は、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



本資料は、スマートウエルネスコミュニティ(SWC)協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます  
(会員の方のみ)



公式LINE登録をお願いします