

Woman's Diary

～からだのリズムをみつめて、健康プランをたてよう！～

「Woman's Diary」は、月経周期とその状態、月経にともなって出現する心身の状態をはじめ、女性ホルモンの変化が気になる更年期や閉経後の方のからだのリズムがつかめる記録表です。

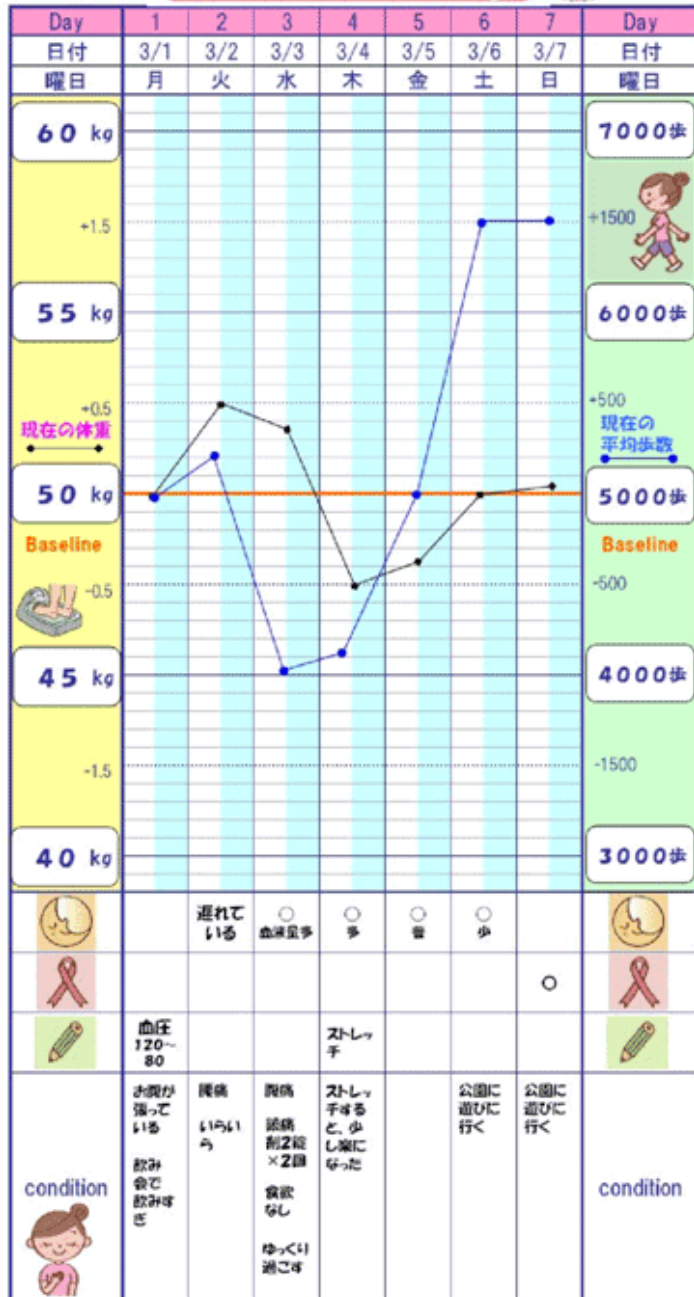
女性ホルモン(特にエストロゲン)は、女性らしいからだの形成や月経発生とその周期、生殖機能に関与するだけでなく、一生涯にわたって女性の心身の健康に作用していますので、からだのリズムをみつめてご自身にあった健康プランをたてましょう。

女性の健康には、日頃から、必要十分な栄養による標準～普通体重(*)の維持と運動も大変重要ですので、体重や歩数(日頃の運動量の目安)とともにチェックして下さい。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

満はやせすぎ、18.5以上～25未満=普通体重、25以上は肥満

Woman's Diary



記入のポイント



月経の記録

月経があった日に「○」をします。月経が不規則な場合は「遅れている」「なかった」等の記録でもOKです。月経量が気になる方は、月経量の程度を記入しても良いでしょう。



乳房セルフチェックの記録

月に1度の乳がん自己検診をおすすめします。実施した日に「○」を記入しましょう。実施時期は、その月の月経が終了して、乳房の緊張や腫れがない時期が最適です。月経が不規則な場合や、閉経されている方等は、毎月同じ日を決めて実施しましょう。実施方法は、健保HPでご紹介しています。



その他

この欄はご自由にご利用下さい。(血圧、尿の回数etc.なんでもOKです。)

Condition

ストレス、イライラ、腹痛、気になる不正出血、おりもの、食欲、肌の調子etc.なんでもOKです。ちょっとした変化を記録することで、からだのリズムをつかみましょう。

わたしの健康プラン



からだのリズムがつかめたら、それにあつた健康プランをたてましょう。リズムにあわせて、生活の工夫ができると良いですね！