



女性の健康編

Q1 日本の女性で、乳がんの発症が一番多い年齢層は？

- ① 20～30代
② 40代～50代
③ 60代以降

国立がん研究センターの統計によると、乳がんの罹患率は 30 代後半から増え始め 40 代後半から 50 代前半でピークになり、その後 60 歳代前半で再びピークとなる傾向があります。

詳細はこちら↓↓↓

乳房：[国立がん研究センター がん統計] (ganjoho.jp)

Q2 乳がん検診（マンモ）について、欧米の受診率は 70～80%ですが、日本の受診率は？（2019年調べ）

- ① 40%くらい
② 50%くらい
③ 60%くらい

～日本のがん検診受診率は、海外と比較して最低水準～
諸外国の受診率が 70～80%であるのに対し、日本の受診率は 44.6%と最低です。また、子宮頸がん健診も最も低く 43.7%といった状況です。

詳細はこちら↓↓↓

001132584.pdf (mhlw.go.jp)

Q3 日本の女性に最も多いがんはどれ？

- ① 胃がん
② 大腸がん
③ 乳がん

国立がん研究センターの統計によると、女性のがん罹患数で最も多いのは乳がんです。（1位 乳房、2位 大腸、3位 肺）

詳細はこちら↓↓↓

最新がん統計：[国立がん研究センター がん統計] (ganjoho.jp)

Q4 子宮頸がんを発症する世代で最も多いのは？

- ① 50～60代
② 30～40代
③ 20代

国立がん研究センターの統計によると、子宮頸がんは 20 歳代から増え始め、30～40 歳代が最も多くなっています。

詳細はこちら↓↓↓

子宮頸部：[国立がん研究センター がん統計] (ganjoho.jp)

Q5 子宮頸がん発症の原因は？

- ① 運動不足
② ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染
③ 栄養不足

子宮頸がんは、HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と考えられています。子宮の出口に近い頸部という部分にできるがんで、感染は主に性的接触によって起こり、女性の多くが一生涯に一度は感染すると言われています。

詳細はこちら↓↓↓

子宮頸がん | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修 (w-health.jp)

Q6 女性は男性と比較して生活習慣病になりにくい

- ① ○
② ×

～女性も、閉経以降は生活習慣病に要注意～

女性は、女性ホルモン（エストロゲン）に守られているため、男性よりも生活習慣病になりにくいといわれています。しかし、閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減るため、様々な病気のリスクが高まるため注意が必要です。

詳細はこちら↓↓↓（機関紙クリちゃん通信 2024 記事）

kikanshi_202404.pdf (kuritakenpo.or.jp)

Q7

女性ホルモンは2種類あるが、プロゲステロンと
もう一つはなに？

- ① セロトニン ② **エストロゲン**
③ テストステロン

女性のカラダは、プロゲステロン（黄体ホルモン）と、
エストロゲン（卵胞ホルモン）の 2 つの女性ホルモン
によってコントロールされています。

エストロゲンは妊娠・出産に備えたり、血管や骨など女
性のカラダを守る働きがあります。

詳細はこちら↓↓↓

[kikanshi_202404.pdf \(kuritakenpo.or.jp\)](#) （機関紙クリちゃん通信 2024 記事）

女性是一生にわたって女性ホルモンに影響を受ける?! | 女性特有の健康課題



Q8

月経前3～10日の間続く心身の不調、
PMS（月経前症候群）の対応方法で
間違っているのはどれ？

- ① 日頃から体調を日記やスマホアプリ
に記録する
② **仕方のない症状なので我慢する**
③ 病院での治療
④ 日頃からパートナーや同居している
人に共有しておく

～PMS（月経前症候群）は周囲の理解も大切です～

PMSとは「premenstrual syndrome」の略称で、月経前に起こりうる様々な不調の総称です。

初潮の平均年齢は12歳、閉経は50歳頃とすると、平均周期で数えれば、一生で450～500回ぐらい月経があること
になります。…となると、人生の多くの時間をPMS（月経前症候群）と付き合うことになるのです。また、月経前や月経
中の不調には病気が潜んでいる可能性もあります。PMSに悩んでいる人は、自身の身体と向き合い、病院を受診する
こともお勧めします。また、パートナーや職場等、周囲の人の理解も非常に重要です。

詳細はこちら↓↓↓

[月経について | 女性特有の健康課題 | 働く女性の心とからだの応援サイト \(mhlw.go.jp\)](#)

月経前症候群（PMS） | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修 (w-health.jp)

Q9

次のうち更年期症状ではないものはどれ？

- ① ほてり、発汗 ② イライラ、憂鬱
③ 無気力 ④ 肩こり、腰痛
⑤ めまい ⑥ 頭痛 ⑦ 疲労感
⑧ **①～⑦全て当てはまる**

更年期とは、閉経前後5年間ずつの10年間を指します。
更年期症状には様々な症状があり、現われる症状は人によ
って異なり、100種類くらいあるとも言われています。日
常生活に支障をきたす場合は「更年期障害」に当たり、我
慢せずに病院を受診して治療することも有効です。

詳細はこちら↓↓↓

[更年期障害とは？ | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研
究班監修 \(w-health.jp\)](#)

Q10

更年期症状が現れる主な原因は？

- ① 食生活の乱れ
② **女性ホルモンの急激な減少**
③ 運動不足

更年期症状は、閉経以降エストロゲンの分泌が急激に
減少することによってあらわれてきます。

発汗やほてり、めまい等の更年期特有の様々な症状の
他、生活習慣病のリスクも高まってきます。

詳細はこちら↓↓↓（機関紙クリちゃん通信 2024 記事）

[kikanshi_202404.pdf \(kuritakenpo.or.jp\)](#)