

知っておきたい女性健康

監修：丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

女性の65%が該当

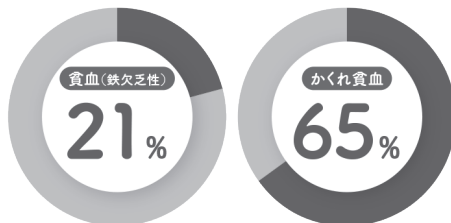
# 貧血・かくれ貧血



20～40歳代の女性の21%が貧血で、かくれ貧血も含めると65%にのぼるとわれています\*。「疲れやすい」「やる気が出ない」「肌荒れ」などの不調は、鉄分不足が原因かもしれません。

※「国民健康・栄養調査」(平成21年 厚生労働省)より

貧血とかくれ貧血の割合  
(20～40歳代女性)



かくれ貧血とは…

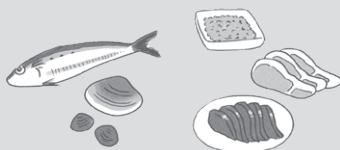
血液中のヘモグロビンが不足し、全身に酸素を送れない状態を貧血といいます。一方、かくれ貧血は、フェリチン(鉄の貯蔵量)検査で判明します。放置すると貧血に進行します。

## 食事で予防・改善しよう!

女性の鉄摂取量は必要量の約6割にとどまります。月経中やダイエットをしている方はとくに不足しがちです。ヘモグロビンの元になる鉄とたんぱく質を意識してしっかりとることが大切です。

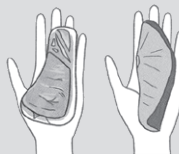
日常でできる工夫

- ✓ 吸収率の高い「ヘム鉄」を含む肉・魚を積極的にとる(吸収率はヘム鉄25%・非ヘム鉄3～5%)



- ✓ 赤身肉・魚・レバー・貝類・青菜などをバランスよく

- ✓ 毎食「たんぱく質食材」を片手ひと盛り



- ✓ 主食は必須アミノ酸を含む米を基本に。パン・麺のときはたんぱく質をプラス

- ✓ 鉄の吸収を妨げるカフェイン飲料は食事前1～2時間控える

貧血は頭痛やだるさ、集中力低下などを招き、妊娠中には胎児の発育にも影響を与えます。女性の重要な健康課題なので、食生活を見直し、必要に応じてフェリチン検査で確認しましょう。



## 事業概要 (2025年11月末現在)

被保険者数



男 3,031人  
女 2,615人  
計 5,646人

被扶養者数



988人  
1人当たり扶養率  
0.17人

事業所数



8事業所

平均標準報酬月額



男 364,030円  
女 289,133円  
平均 329,340円

介護保険第2号被保険者数



1,160人