



3月1～8日は 「女性の健康週間」です

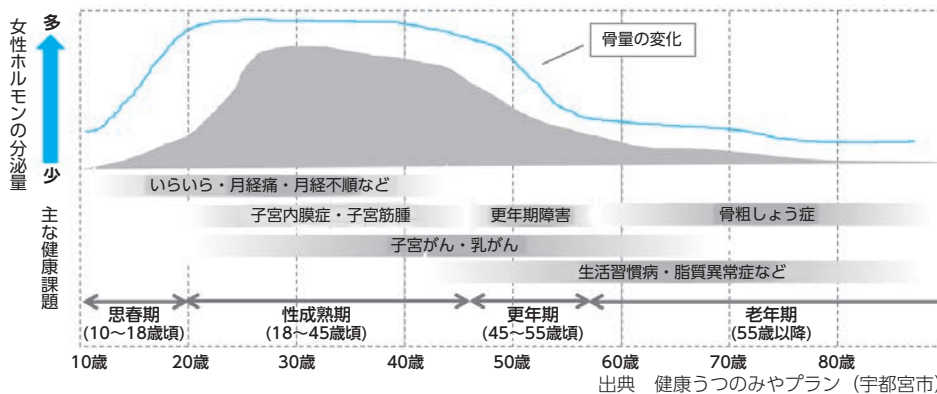
毎年3月1～8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です。

女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心を高めるため、さまざまなイベントを実施します。

市保健センター ☎(627)6666、健康増進課 ☎(626)1126

女性ホルモンの分泌量の変化と主な健康課題

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい病気や症状も異なります。また、男性も女性の健康について理解を深めることが大切です。



女性の健康に関する動画

女性特有のライフステージごとの健康課題に応じた健康づくりについて、理解を深めていただくため、啓発動画を制作しました。健康増進課YouTubeチャンネル「健康つつみやきちゃんねる」からご覧ください。



▲「健康つつみやきちゃんねる」

市保健センター(トナリエ宇都宮9階)で

女性の健康に関するイベントを開催

ID 1015615

市保健センター ☎(627)6666

市保健センターでは、「いま・みらいのために知ろう！考えよう！女性の健康」をテーマに、さまざまなイベントを開催しますので、家族、友人とぜひお越しください。

▼主なイベント

イベント名	日時	内容・申込方法
パネル展	3月1～8日、午前9時～午後5時	▼女性の健康に関するパネル展示
女性の健康力アップ講演会	3月7日(土) 午前10時～正午	▼「私のカラダにエールを 自分らしく輝くためのウェルネスライフの秘訣」と題した、加倉井さおりさん(ウェルネスライフサポート研究所代表取締役保健師・心理相談員)による講演 加倉井さおりさん ▶ ▼申込方法など、詳しくは、市☎をご覧ください。
とちぎマルゴト健康測定	3月7日(土) 午後1時30分～3時30分	▼5つの測定体験(体組成、野菜摂取度、骨健康度、血管年齢、疲労ストレス測定)
あなたの姿勢どうですか		▼姿勢チェック&ワンポイントアドバイス
はじめよう！セルフチェック		▼乳がん触診モデルを使った「しこり」体験、パンフレット配布など
テクノロジーで支える女性の健康		▼フェムテックアプリの紹介、リーフレットの配布など
助産師ミニサロン		▼助産師による育児相談&ハンドマッサージ
まちの保健室		▼看護師による健康相談・血圧測定
歯科相談、ブラッシング相談		▼かむかむガムでそしゃくチェック、歯科医師・歯科衛生士による相談
試食ブース		▼女性にうれしいおやつを試食

