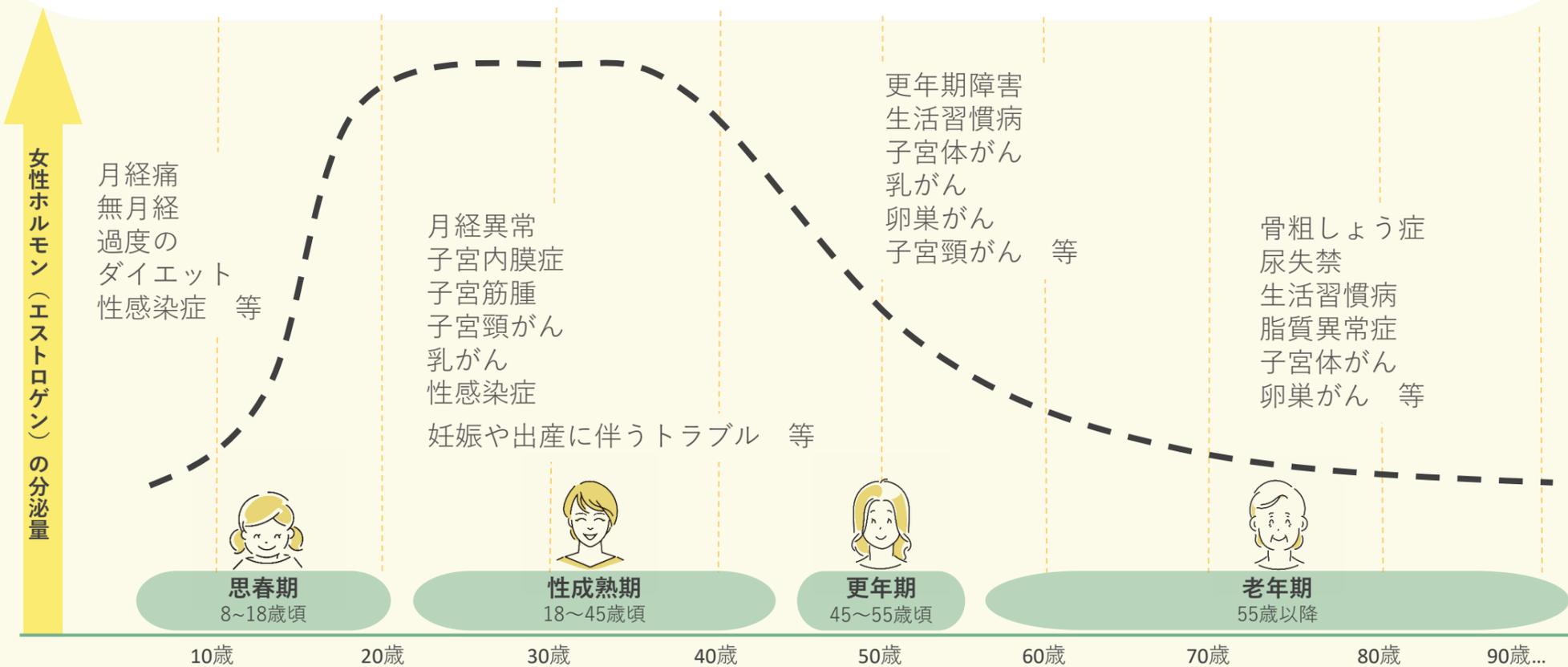


3月1日～3月8日は女性の健康週間

女性のライフステージと健康

女性は、生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と身体に様々な変化が生じます。そのため、ライフステージによって注意したい症状や病気も異なります。各ライフステージの特徴に応じた健康づくりのポイントを知り、充実した日々を過ごしましょう。



(参考) 女性の健康ハンドブック

健やかで幸せな生活を送るために

+1 (プラスワン) の健康づくりを始めましょう!

- 運動&日常生活の活動量を増やしましょう
- 食事は「おいしく」「楽しく」「バランスよく」
- 女性がかかりやすい病気を知っておきましょう

かかりつけ婦人科医を持ちましょう!

気になる体の不調や、症状、また肌の悩みやちょっとしたご家族の不安等、婦人科医に相談してみましょう!

こちらでも相談受け付けています!

- 女性のための健康ホットライン ☎03 (5339) 1155
- 文京保健所健康推進課 ☎03 (5803) 1231



▲東京都女性のための健康ホットライン

女性の健康啓発イベント

Women's Health in Bunkyo

～わたしたちの健康を考えよう～

Bリーグ所属 アルバルク東京の
マスコットキャラクター
「ルーク」のぬいぐるみと一緒に
撮影もできるよ!



©ALVARK TOKYO

女性の健康について学ぶことのできるイベントです!

2025.3.11TUE-3.12WED

10:00-18:00

文京シビックセンター1階 アートサロン

入場無料・予約不要!

イベント内容

- パネル展示**
ライフステージごとの女性の健康について正しい情報をご紹介します!
- 啓発動画上映**
健康づくりに役立つ情報を見て聞いて学ぼう!
- 食事で磨く元気とキレイ**
食と栄養コーナー
管理栄養士がアドバイス
- 骨密度測定**
かかとの骨に超音波を当てて、骨の強さを測定します。
- 血管年齢測定・ベジチェック**
血管年齢・推定野菜摂取量を測定できます
- 乳房触診体験**
乳がん等のしこりの触知体験ができます

※骨密度測定、血管年齢・ベジチェックは、混雑時には人数制限を設ける場合があります。

詳細はこちら▶

