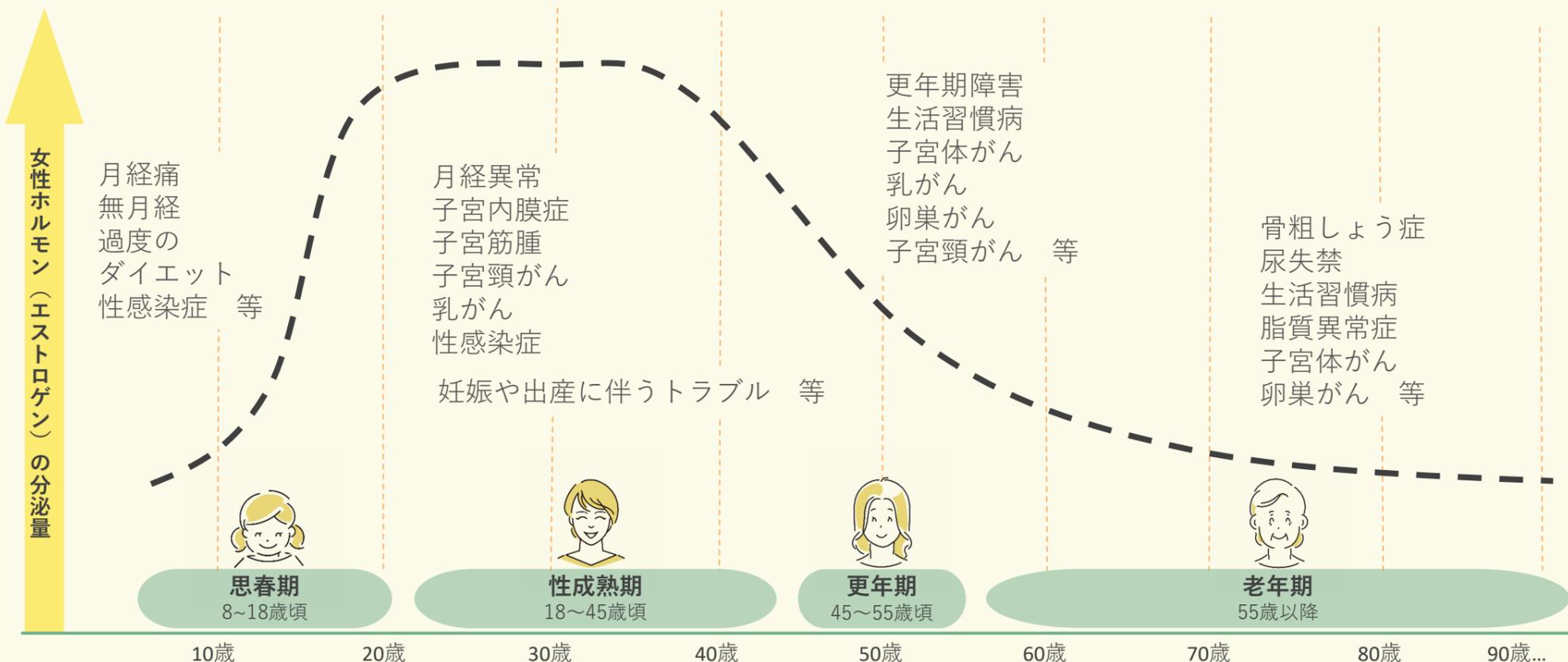


# WOMEN'S HEALTH

## -女性の健康-

### 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～

女性の健康について学ぶことのできるイベントです!

**入場無料 予約不要**

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

**日時** 3月12日(火) 10:00～18:00  
3月13日(水) 10:00～15:00

**会場** 文京シビックセンター1階 アートサロン

(主催)文京保健所健康推進課  
(協力)アルバルク東京 江崎グリコ 大塚製薬 骨粗鬆症財団 日本女子大学(公衆栄養学研究室) 明治安田生命  
(※五十音順)

#### 学ぶ

- 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!
- 食とからだチェック**  
チェックシートを使って管理栄養士がアドバイス(10～12時, 13時～15時)



食とからだチェック



#### 体験する



※3月13日(水)は全てのコーナーが15時に終了します。