

令和3年度

女性の健康支援センター事業案内

女性のための健康相談



女性のからだは、女性ホルモンの影響によって変化をします。

「病院に行くほどではないけど、なんとなく不調…」など

思春期～更年期まで体調に関するお悩みがあれば、気軽にご相談ください。

◆対象者 北区在住の女性



【参加者の声】

○育児や家事をしている毎日の中で考えていなかった自分の健康を改めて見直せました。(30代)

○体験コーナーは明るい雰囲気で皆さん感じが良くご対応してくれました。些細なことも聞いてとてもためになりました。(40代)

○更年期だからと体の不調を諦めていましたが、改善策が聞いてよかったです。(50代)

①女性の産婦人科医師による個別相談

申し込み順 定員5名

14:00～15:40

(1名20分程度)

こんなお悩みはありませんか？

- 不正出血が心配だなあ
- 月経周期が安定しない
- 子宮筋腫はどうしたらよいの？
- 赤ちゃんが欲しいけどなかなかできない
- 更年期障害かも？受診のタイミングは？

②女性のからだケア体験コーナー

予約制

14:00～16:00

保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士が各コーナーを担当します。

骨盤底筋体操（尿漏れ予防体操）
成人女性の4人に1人が悩んでいます！

乳がんセルフチェック体験
乳がん早期発見のスキルを紹介

食生活チェック
1人1人に合わせた改善策をご提案します

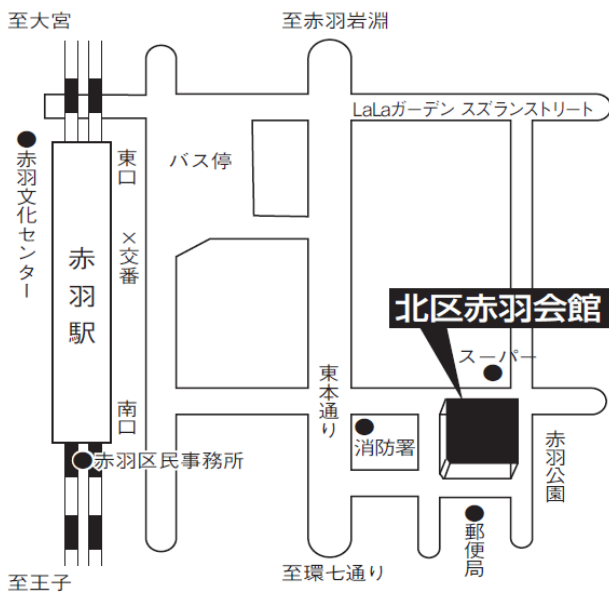
歯列接触癖のチェック
上下の歯を接触し続ける癖の影響は？

その他健康について心配事があればお声掛けください！

◆日程

日 程	予約開始 9:00~
令和3年5月26日(水)	4月15日(木)
7月28日(水)	6月15日(火)
9月22日(水)	8月16日(月)
11月24日(水)	10月15日(金)
令和4年1月26日(水)	12月15日(水)
3月23日(水)	2月15日(火)

◆会場・申し込み・問い合わせ先



健康推進課 赤羽健康支援センター
〒115-0044

北区赤羽南1-13-1 赤羽会館6・7階
☎03-3903-6481

※当日の相談会場は7階です。