

女性の健康講座

更年期障害と女性のがんについて

女性は、生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体に様々な変化が生じます。そのため、年代によって注意したい症状や病気も異なります。今回は、女性特有の不調を引き起こす更年期障害や子宮がん、乳がんについてのお話となりますが、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学び、自分自身のセルフチェックや健康管理に役立てましょう。

日時

令和8年3月9日(月)

午後1時～3時

講師

公益財団法人星総合病院

助産師 古川留美子氏

場所

棚倉町保健福祉センター 研修室



明治安田生命健康チェックイベント ～みんなの健活プロジェクト～

午後1時～1時30分 簡単健康チェックを行います。お早めにおいでください。

- ベジチェック(推定野菜摂取量測定) 1日に必要な野菜の量が摂取できているかをチェック
- 血管年齢チェック 血管の老化具合をみて血管のしなやかさをチェック
- ヘモグロビン推定値の測定 酸素を運ぶヘモグロビンの量を測定、貧血の傾向をチェック

◎定員 30名程度

※定員に満たない場合当日まで受付いたします。

◎申し込み方法 電話またはQRコードからお申し込みください。



担当:棚倉町健康福祉課健康づくり係 電話 33-7801