



## 女性の健康づくりを応援します 3月1日～8日は女性の健康週間です



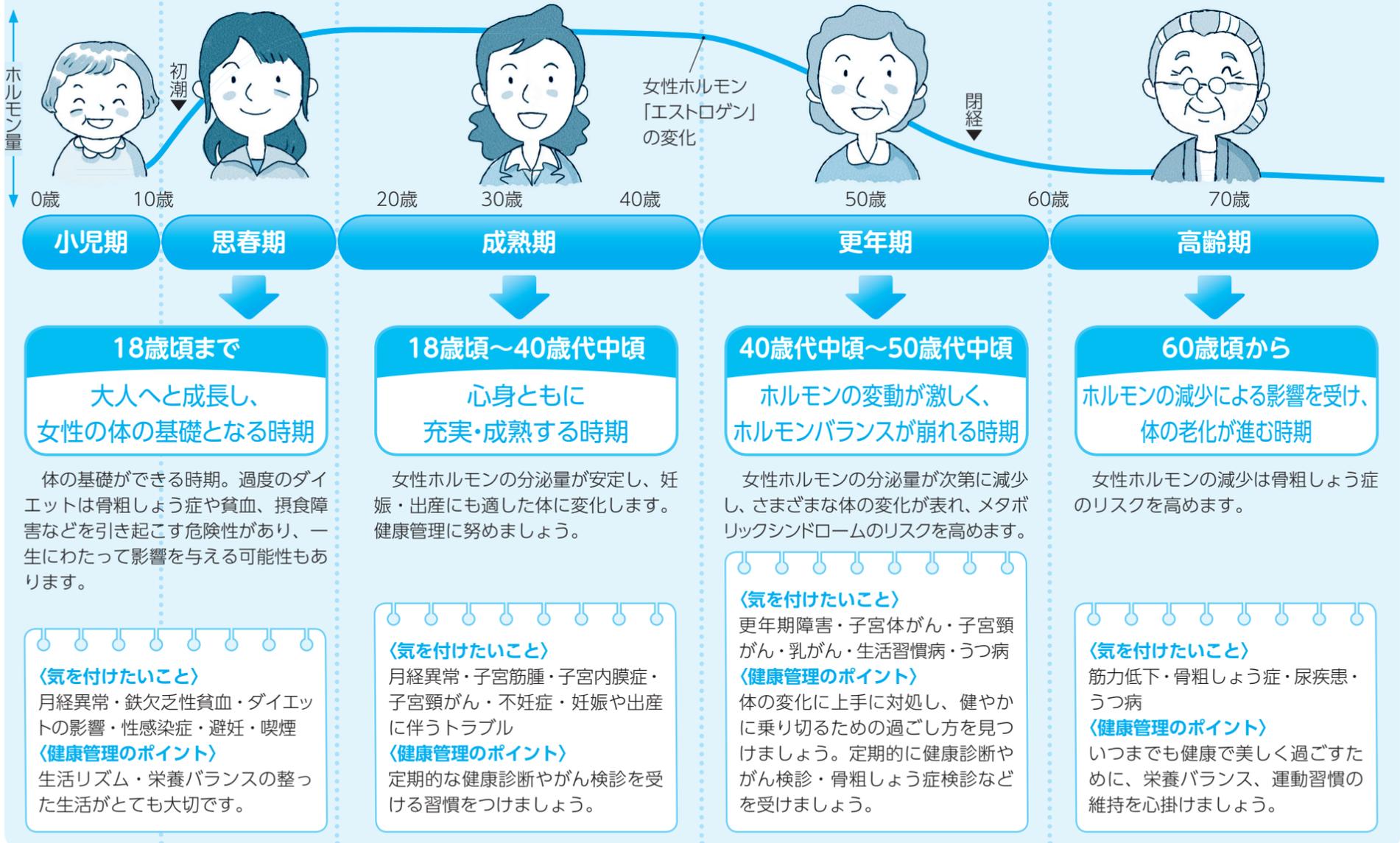
女性の体は、女性ホルモンの影響を受けながら、ライフステージとともに変化していきます。

毎日をいきいきと過ごすためには、自分の体と上手につき合い、体や心に起こる変化に対する知識を身に付けることが大切です。

市では、自らの健康に目を向け健康づくりを実践できるように、女性のがん検診や骨粗しょう症予防教室など女性のための健康事業を年間を通して実施しています。

◆健康課(☎042-438-4037)

### 女性のライフステージと女性ホルモンの変化



### 女性の健康づくり講座

#### 3月の講座

#### ビューティフルエイジ

#### 「更年期を健やかに過ごすために」

時 3月1日(土)午後1時30分～4時30分

場 田無総合福祉センター

対・定 更年期の症状が気になる、不安があるなどの女性・50人(申込順)  
申はがき・電話・Eメールで、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月21日(金)までに、〒202-8555 市役所健康課へ

◆健康課保

(☎042-438-4037・✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)



### 健康づくりワンポイント

#### 健康診査・がん検診を受けましょう!

健康診査は、毎年1回必ず受けましょう。市では、子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上の女性を対象に行っています。早期発見のために、定期的に受診しましょう。

#### 健康づくり講座・教室にご参加ください!

いつまでも元気に過ごせるように、健康づくりのための教室を年間を通して行っています。詳しくは市報・市HPをご覧ください。

#### 喫煙は健康・美容の大敵です!

喫煙は、乳がん・子宮頸がん・骨粗しょう症などにかかりやすくなるだけでなく、しわ・シミにも影響大です。この機会に禁煙を!

