

知っておこう、あなたのからだ

ライフステージに合わせた女性のヘルスケア

女性のからだところは、ライフステージごとに大きく変化します。健康で自分らしく暮らし続けるためには、その時々体調や悩みに応じたケアが大切です。区では、女性の生涯にわたる健康づくりを応援するため、さまざまな相談や検診、支援事業を実施しています。



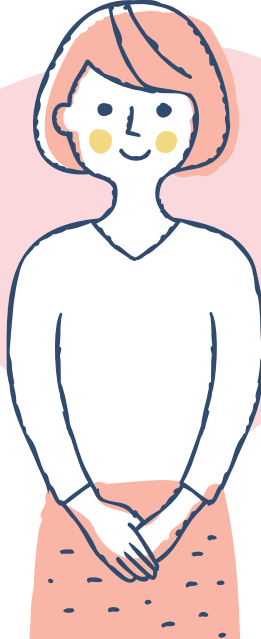
思春期

女性ホルモンの働きで二次性徴がおこる、からだところの変化が大きな時期。



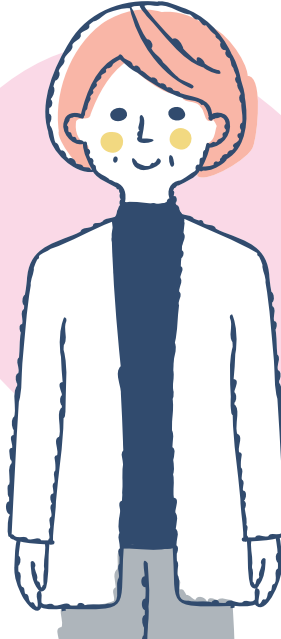
性成熟期

女性ホルモンの働きが活発な時期。ライフイベントも多く心身のアンバランスが起こりやすい時期。



更年期

閉経を迎えて女性ホルモンの影響を心身が受けやすい時期。



老年期

女性ホルモンの影響がなくなり、からだや運動機能が変化する時期。

さまざまな相談や検診などで女性の健康をサポート！

保健相談所であなたの健康をサポート

女性のからだやこころについて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などの専門職が個別の相談に対応します。また、さまざまなテーマで講演会などをおこなっています。ぜひご利用ください。



▲イベントカレンダー(区HP)

10・11月の講演会テーマ

10/3(土)

女性の自分に合ったお酒との付き合い方

10/25(日)

肩こり・ストレートネック

10/31(土)

仕事・家事・育児を乗り切る睡眠の整え方

11/8(日)

親子で伝える性のおはなし(オンライン開催)

固城東保健相談所 ☎03-3637-6521 深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291
深川保健相談所 ☎03-3641-1181 城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001

HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン) 予防接種

小学6年生～高校1年生相当の女性を対象に無料(公費)で接種ができます。区では、新中学1年生の方へ予防接種の際に必要な予診票を送付しています。HPVワクチンは、がんの予防が期待できるワクチンです。ぜひ接種を受けましょう。



固保健所保健予防課ワクチン管理係 ☎03-3647-8638

子宮頸がん検診・乳がん検診

子宮頸がん検診は20歳以上偶数年齢の女性、乳がん検診は40歳以上偶数年齢の女性を対象に実施しています。今年度21歳・41歳になる方は、無料クーポン券の対象となります。(年齢は年度末年齢)

詳細は、6月中旬ごろに対象者に送付しているがん検診の案内や区HPをご覧ください。

固保健所健康推進課健康づくり係 ☎03-3647-9487



ライフステージごとのヘルスケアのポイントは？ 2面へつづく

